

iyi olmanın ötesinde
iyi olmak mümkün

iyi olmanın ötesinde
iyi olmak mümkün

Yasemin Conker

Yasemin Conker



Bu kitap "Tamam, anladım ama nasıl yapacağım?" diyenler için yazıldı.

Binlerce yıldır her dilde felsefenin, dinlerin, kadim bilgilerin, edebiyatın anlatmaya çalıştığı 'kamil (olgun) insan' NASIL olunur?

Hangi yöntemleri kendi kendimize uygularsak olur?

Kamil insan olmaya çalışmak aslında evrimini tamamlamamış şimdiki 'insan' dediğimiz türün yolculuğu. Bir sonu var mı? Olunca ne oluyor?

Bütün bu soruların cevaplarını bu kitapta bulacaksınız.

Kitabı kimin yazdığının bir önemi yok. Okuyunca kendinizin yazdığını anlayacaksınız.

"İçimizdeki çocuk dursun, aman onu koruyalım" değil! Gelin o çocuğun çocukken yaptığı saçma sapan hareketleri, kızınca ayağını yere vura vura bağırarak bir şey elde etmiş olan o çocuğun artık büyümesi gerektiğini, hala öyle yapmanın hiçbir işe yaramadığını o çocuğa fark ettirelim. Bırakalım, içimizdeki o çocuk kendine ve çevresindeki herkese ve her şeye karşı şefkati ve gerçek sevgiyi tadararak büyüsün.

Bir yandan da çok büyümüş adeta robotlaşmış tarafımıza, çocukken yaşadığımız zamanın sonsuzluğu algısını, her şeye merakla ve ilgiyle bakmasını, içindeki coşku ve heyecanın güzelliğini hatırlatalım.

Kendi içimizde dengeye gelene kadar kendi kendimize çalışabiliriz. Önemli olan doğru yöntemleri bilmek.

Gelin küllerimizden yeniden doğalım ve küllerimiz kendiliğinden ayaklarımızın altına serilen güllerimiz olsun.

Yasemin Conker

www.yaseminconker.com

   iyıldum

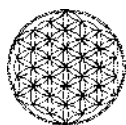




İyi Olmanın Ötesinde

İYİ OLMAK MÜMKÜN

Yasemin CONKER



Yasemin CONKER

1956 yılında İstanbul’da doğdu. Babası Atatürk’ün can dostu olan Nuri Conker’in oğluydu. Çok tanınmış ve imtiyazlı olması gereken baba ailesi son derece eğitilmiş, disiplinli, bir o kadar da mütevazî idiler. Ancak Yasemin bir yaşından itibaren babasından ayrı büyüdü. Sekiz yaşındayken babasını, yirmi beş yaşındayken annesini kaybetti. Hayata kendini hazırlamaya bile vakit bulamadan on dokuz yaşında evlendi ve yirmi yaşında anne oldu.

İstanbul Alman Lisesinde sekiz yıl eğitim aldıktan sonra Ankara Üniversitesi DTCF Sosyoloji Bölümü’nü yarıda bırakmak zorunda kaldı.

Ankara’da mağazacılık, İstanbul’da emlakçılık yaptı. Milenyumun başında içine düştüğü zor durumlardan sağlığı, işleri, ilişkileri tamamen bozuldu. Çare arayışına girdi ve içsel yolculuğuna başladı.

Yolculuk onu elinizde tuttuğunuz bu kitaba kadar getirdi.

2013-2017 Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi’nde örgün eğitimle sosyoloji okudu.

2018 yılında Marmara Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi’nde Aile Danışmanlığı Programını tamamladı.

2019 yılında İstanbul Kadıköy’de Aile Danışmanlığı Merkezi açtı.

2020 yılında pandemi başladı.

yaseminconker@gmail.com
www.yaseminconker.com

İyi Olmanın Ötesinde
İYİ OLMAK MÜMKÜN
Yasemin CONKER
ISBN: 978-625-439-365-5

Baskı: Nisan 2021
Baskı Adedi: 2000 adet

Kapak Resmi: Mustafa Gürgüler
Kapak Tasarımı: Engin Demirci
Dizgi: SSB Matbaa

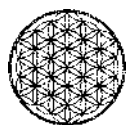
Kapak Resmi: Kadim dostum Mustafa Gürgüler tarafından resmedilen
"Yaşam Çiçeği"

Nobel Yayınları
Ankara

Baskı: Ayrıntı Basım Yayım Matbacılık Hiz. San. Tic. Anonim Şirketi
İvedik OSB 2284. Sok. 105/A Yenimahalle Ankara
Matbaa Sertifika No: 49599

Kitabın ya da içerdği bölümlerin herhangi bir derlemede yer alması, kasete okunması, tercüme edilmesi ve benzeri her türlü kullanımı yazarın iznine bağlıdır.

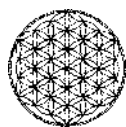
Kendimi kurtardım sanıyordum. Meğer insanlığı kendimden kurtarmışım.



Küçücük aklımızın ermediği bir zeka var. Ona evrensel zeka diyor-
rum. İyi ile kötünün aynı anda gelişmesine izin veren o zeka şimdi
sadece iyiye doğru evrilmemizi istiyor sanki. İyi ve kötünün ardın-
daki “İYİ” için değişmemiz ve dönüşmemiz devam ediyor.

Değişim ve dönüşüm ise ancak vazgeçmediğimizde mümkün.

Bu dünyadan geçmiş olan ve halen bu dünyada olan tüm vazgeç-
meyenlere selam olsun.



Önsöz

Bu kitabı yazmaya başladıktan sonra bir kuruluş benimle çalışmaya talip olarak diplomalarımı ve özgeçmişimi istedi. Özgeçmişimi güncellerken fark ettim ki ben dünyasal olarak delice nitelendirilebilecek bir şey yapmışım. Hem de çok kolay yapmışım.

Milenyumun başında orta yaşlarımda iken başlamış olduğum içimdeki yolculuk, on yıl sonra 2010 yılında, çalıştığım Kişisel Gelişim Merkezi bünyemizde psikolog olmadığı gerekçesiyle kapatıldı.

İçsel olarak anladıklarım o kadar yoğun ve çarpıcı idi ki bu yoldan ayrılmam söz konusu olamazdı. Hem sisteme uymam hem de bambaşka bir paradigmayı insanlara aktarmam gerektiğini sezgisel olarak biliyordum.

Ülkemizde, bir hayli gecikmiş olmasına rağmen; 04.09.2012 tarih ve 28401 sayı no ile Resmi Gazete’de yayınlanmış olan Aile Danışmanlığı yasası yürürlüğe girdi. Birey, çift ve aile danışmanlığı yapabilmek için öncelikle belli bazı bilim dallarında lisans sahibi olmak gerekiyordu. Bunlar psikoloji, sosyoloji, tıp, hemşirelik, çocuk gelişimi idi. Aynı tarihte yani 2012’de üniversiteyi yarım bırakmış olanlar için genel af çıktı. O tarihte elli altı yaşımıdaydım. 1976 yılında yarım bırakmış olduğum Ankara Üniversitesi DTCTF Sosyoloji Bölümü’ne neredeyse kırk yıl sonra başvurduğum ve afftan yararlanabileceğimi gördüm. İstanbul’da oturduğum için nakil yapabileceğimi ve istediğim devlet üniversitesini seçebileceğimi öğrendim. Ancak bunun için bir yıl hakkımı dondurmam gerekiyordu. Hiç düşünmeden kabul ettim. Demedim ki “Bir yıl öyle bekleyeceğim, sonra dört yıl örgün eğitimle üniversiteyi bitireceğim

sonra da Aile Danışmanlığı Programı'nı bitireceğim ve sonra da ne yapacağım belli değil”

Böylece 2013 yılında yeniden üniversite hayatıma Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Fen ve Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Bölümü'nde başladım ve dört yıl boyunca hiçbir dersi kaçırmaya çalışarak çok yüksek bir ortalama ile 2017 yılında mezun oldum. Bu arada içsel çalışmalarına hem kendimde hem de çeşitli yerlerde seminerler vererek devam ettim.

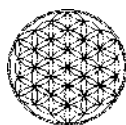
2018 yılında Marmara Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi'nde dört yüz elli saatlik Aile Danışmanlığı sertifika programını başarıyla bitirerek mezun oldum. Böylece birey, çift ve aile danışmanlığı konusunda yetkili olarak onanmış ve merkez açma yetkisini almıştım.

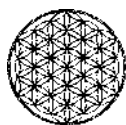
2019 yılında mevzuattan dolayı çok ama çok büyük zorluklarla Aile, Çalışma ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'ndan çalışma ruhsatımı alarak İstanbul Kadıköy'de Özel Aile Danışmanlığı Merkezi açtım. Merkezimin vergi dairesinde tanımlanan faaliyet konusu 'TIP DOKTORLARI DIŞINDA YETKİLİ KİŞİLERCE SAĞLANAN AKIL SAĞLIĞI HİZMETLERİ' idi.

Mart 2020'de pandemi başladı. Daha önce bilmediğimiz bu keli-me de hayatımıza girdi. Dünyada salgın demekti. En aşağı bir yıl süreceğini öngörerek Aile Danışmanlığı Merkezi'mi kapattım ve Ankara'ya taşındım. Nedenini bilmiyordum, demin özgeçmişimi hazırlarken fark ettim ki onu isteyen kişiyle tanışmak içindi belki de... ya da bu kitabı yazmak için.

Büyük resmi göremediğimiz için neyin neden olduğu konusunda da hiçbir fikrimiz yok. Bir tek şeyi çok iyi anladım ki büyük resim çok güzel.

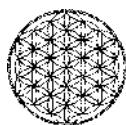
Bilinç seviyem yükseldikçe neyin neden olduğunu bilmeden yapmaya başladım. Sezgisel bir şekilde biliyorum ki O sonsuz zeka öyle istiyor.





İÇİNDEKİLER

Giriş - 25 Kasım 2020	15
İyi Oldum	17
Duygu ve Düşüncelerimiz	21
Doğal Halimiz	27
Özgür İrade	31
Ego	37
Şikayet	45
Yargı / Önyargı	51
Hikaye Yazmak	59
Kurban Rolü	71
Kabul Etmek / Rız Olmak	81
Zihnimizdeki Paravan	85
Araf	95
Bağımlılıklar	101
Acı	111
Hayal Kurmak	117
Bilişsel Çarpıtma	123
Yardım Konusu	133
Sağlık	141
Zaman	161
Para	167
İçimizdeki Dişil ve Eril Enerji	183
Pilotlar	193



25 Kasım 2020

İlk kitabımı yazalı on dört, son kitabımı yazalı da dört sene olmuş. İçimdeki yolculuğa ise tam olarak ne zaman çıktığımı bilmiyorum.

Belki de çok küçükken her şeyin daha çok farkındayken... ya da kim bilir; büyüklerimin hayal ettiğim gibi büyükler olmadığını görmemezlikten gelirken...

Annem derdi ki: “İlk eşimle evlendim akıllı diye, deli çıktı. İkinci eşimle evlendim zengin diye, iflas etti.”

İlk eşi babammış, ikinci eşi de erkek kardeşimin babası olan üvey babam.

Bundan yirmi yıl önce duvara tosladığım günlerde kendimle yüzleşmeye başladım. Neyi neden yaptığımı kendime sorarken tamir etmek üzere eskiyi hatırlamak istediğimde sanki ilkokulu hiç okumamış gibiydim. O zamana ait neredeyse hiç bir şey hatırlamıyordum.

Çalışmalarına ciddi bir şekilde devam ettikçe sanki bir sis perdesi aralandı ve ben annemin karnındaki zamanlarımdan çalışmayı yaptığım zamanki ana kadar önemli anlarımı ve anılarımı duygusuyla birlikte hatırlamaya ve dönüştürmeye başladım. Bazen bazı anıları uyduruyor muyum acaba diye düşünürdüm ama sonra “Uyduruyorsa da bu beyin uyduruyor, madem duygusu bende canlı, o halde çalışayım” derdim. Çalışma derken ne gibi teknikleri kullandığımı ve yöntemleri uyguladığımı bu kitap boyunca anlatacağım.

Dünyada milyonlarca problem var, daha doğrusu kar taneleri kadar farklı motiflere sahip olan biz insanların yaratabileceği sayısız problem var. Yaratıcılığımızın sonu yok.

Hani kar yağarken bakarız içimiz huzur dolar, onlar birbirlerinin yağışını bozmadan birbirlerinin üstüne düşer, kümeler oluştururlar. Bazen çocukların üzerinde kayarak kahkahalar attığı, bazen de yolları kapatıp trafikleri altüst eden masum tanecikler tek tek incelendiğinde hiç birinin diğerine benzemediği görülür. Tıpkı insanlar gibi, tıpkı her bir insanın farklı parmak izi, farklı iris, farklı beyin dalgaları olduğu gibi... Tam da bu yüzden her bir bireyin kendini kendisinin çözmesi gerekiyor. Tek eksiğimiz ‘NASIL’ı bilmiyor olmamız. O yüzden kendimden yola çıkarak, bu 5. kitabımda öyle detaylı anlatacağım ki anlamayan kalmayacak.

Zira başka bir enerji boyutuna geçiyoruz. Bunu anlamak için kahin olmaya gerek yok. Sekiz aydır gözle dahi görülmeyen bir arkadaşın (adına Covid-19 diyorlar) dünyayı dolaştığı söyleniyor. Ancak öyle garip şeyler oluyor ki... mesela aynı evde aynı salata dan yiyerek tükürükleri birbirine karışmış olan eşlerden biri hastalanıyor, diğerine hiçbir şey olmuyor. Desek ki hastalanan yaşlıydı ya da kalp gibi astım gibi başka hastalıkları vardı, iyi de yoktu, sapasağlamken hastalandı, dibindeki diğerine de hiçbir şey olmadı. Bu ne şimdi?

İyi Oldum

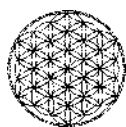
Son kitabım İyi Oldum'u yazarken mümkün olduğu kadar kısa tutmuştum. Hem insanlar okurken sıkılıyor hem fazla zamanları yok diye hem de yıllarca deneyip süzüp damıtıp hap haline getirmiş olduğum bilgi ve yöntemleri en kısa şekilde anlatmanın yolunu bulmuş olduğuma inanmıştım. Ancak zaman içinde gördüm ki, insanlar önce bir hızla okuyup bitiriyor ve sonra defalarca baştan okuduklarını söylüyorlardı. Özünde çok değerli olduğunu bildikleri yöntemleri uygulamaya çalışıyorlar ama doğru yapıp yapmadıklarından emin olamıyorlardı. Alıştıkları şekilde bir açıklama ve sıralamaya kavuşamamışlardı. Bunun üzerine canlı olarak dört modül/sekiz saat olan İyi Oldum Programları düzenlemeye başladım. Her bir modül iki saat sürüyordu. Önemli olan insanların uygulamaları bilmekten ziyade deneyimlemeleri idi.

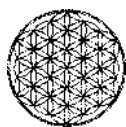
Her program başlamadan önce birilerinin işi çıkıyor, gruptan çıkıyordu, bazıları ilk defa duyup son gün geliyordu... bir bakıyorduk öyle bir grup oluşmuş ki aynı dertlerden muzdarip kişiler bir araya gelmiş. Bunu insan aklının ayarlaması mümkün değildi. Mesela bir grupta üç kişinin de eşi askerdi ve Güneydoğu'da görev yapmıştı. Başka bir grupta çocukları engelli kişiler bir araya gelmişti. Çalışmalarını yaparken benzer kişiler içinde olmaktan çok memnun kalıyorlardı. Evrenin sonsuz akli her zamanki gibi devredeydi.

Tam da bu yüzden her grup çalışmaya başlamadan önce beni de tatlı bir heyecan sarıyordu. Zira aynı yöntemleri öğretiyor olsam da süremiz öyle farklı konularla geçiyordu ki, daha önce hiç bilmediğim bir pastaneye girmişim de değişik tatlarla karşılaşmışım gibi hissediyordum.

Böylece aradan seneler geçti. Ancak bugün ta içimden hissettiğim o ki, benim artık daha kalabalıklara bu yöntemleri aktarmam gerekiyor. O yüzden öncelikle bu kitabı daha çok yaşanmış örneklerle genişletmeye karar verdim. Öyle ki hiç anlaşılmayacak bir şey kalmasın.

Sonuçta yirmi yıldır vermiş olduğum seminerlerimi nasıl sonlandırdıysam, son iki yıldır canlı ya da online olan ‘İYİ OLDUM’ programını da sonlandıracağımı biliyorum. Her son yeni bir başlangıca yol açıyor, ben neyin başlayacağını bilmesem de...





Duygu ve Düşüncelerimiz

Küçükken düşer ağlardım, kızar ağlardım, küser ağlardım... hat-ta hatırlıyorum aynanın önüne geçer öyle ağlardım, hem kendime acır hem de gözlerimi ağlarken pek bir beğenirdim, gözlerimin akı kızarır, gözbebeklerim pırıl pırıl daha bir yeşil olurlardı. Sonraları genç kızlığımda da ağlama tempom fena değildi, gece yatağıma ya-tar “Ya annem ölürse” diye düşünür başlardım ağlamaya, yastığım sıırıslıkam olur, ben de ağlamaktan yorgun düşüp uyuyakalırdım.

Lise biter bitmez erkenden evlendim ve üzerinden bir yıl geçtiğin-de de anne oldum. O zamandan sonra on beş yıl boyunca hiç ağla-madım. Onun yerine bol bol bağırdım, çağırdım, deli deli güldüm, bir sürü duyguyu diplerde ve tepelerde yaşadım. Sonunda da otuz beş yaşımda kızım on dört, oğlum on yaşındayken boşandım.

Sonra oldukça maceralı geçen hayatımın bir yerlerinde kendime, içime, bana neler olmuş olduğuna bakarken çok ama çok ağladım.

Şimdi ise ağlayacağım/öfkeleneneceğim/sıkılacağım hiçbir şey ol-muyor, sadece çalışmalar yaparken danışanımın içinden bir anla-yışa ulaştığını fark ettiğimde kendiliğinden gözüme yaş geliyor, o kadar. 😊

Meğer bütün can sıkıcı duyguların altında korkular ve olumsuz dü-şünce kalıpları varmış. Öyle zor anladım ki ben bu gerçeği... adeta iğneyle kuyu kazdım. Yıllarım çeşitli spiritüel ve kişisel gelişim çalışmalarında geçti, bu yolda çok fazla emek, zaman ve para har-cadım. Yetmedi elli yedi yaşımda yeniden üniversiteye başlayıp incelediğim ve uyguladığım birçok metodun sosyal bilimlerdeki

karşılığını okudum. Sosyoloji, psikoloji, felsefe, uygarlık tarihi, dinler tarihi gibi alanlarda ne çok çalışma yapılmış... ne çok düşünülmüş... ne çok yazılmış! Küçüklüğümünden beri kitap okumayı seven biri olarak okumuş olduğum kitap sayısını sadece ÇOK olarak ifade edebilirim. Ama benim böyle anlamam gerekiyormuş... ki böylece en basit, en faydalı şekilleri bulabileyim ve evrenin dilini tıpkı başka bir lisan öğrenir gibi öğreneyim diye... hatta öğrenmek isteyenlere bir şekilde aktarıcı olayım diye. Tıpkı kuşların sürü halinde uçarken ötekilerin kanat çırpmaları sonucunda oluşan hava akımında arkadakilerin kanatlarını çırpmaya gerek bile olmadan süzülerek uçmaları gibi olsun.

Sosyal bilimlerde herkes düşünmüş de düşünmüş ve bir takım sonuçlara varmış. Oradaki faaliyete düşünmek demeyelim. Bir şeyleri anlamlandırma çalışmaları yapmışlar demek daha doğru olacak. Nitekim farklı anlamlandırma sonucu birçok ekol, ideoloji, din vs çıkmış ortaya.

Düşünmek bizim bilinçli yürüttüğümüz bir eylem değil aslında, nasıl ki yemek yedikten sonra “Dur, şimdi sindiriyorum” demiyorsak, sindirme işlemi bizim küçücük aklımızın kontrolü dışında oluyorsa, aynı şekilde düşünme eylemi de kendiliğinden oluşuyor. Gün içinde 60-70 bin düşüncenin kafamıza uğradığını tespit etmişler. Bunlar kafamızın içinden gelip geçerken (bazen de geçemez ve takılırken) bir yandan da beynimizin diğer katmanlarında başka faaliyetler oluyor. Dünyaca meşhur Stanford Üniversitesi hocalarından David Eagelman’ın herkesin anlayacağı şekilde basitçe yazmış olduğu ‘Beyin’ ve ‘İncognito’ adlı kitaplarını okursanız çok daha iyi anlayacağınız şekilde kafamızın içinde bir evren taşıyoruz ve herkesin kendine ait bambaşka bir evreni var. Tıpkı başta bahsetmiş olduğum kar taneleri gibi farklıyız. Ancak ortak noktamız aynı hamurdan olmamız. Tıpkı kar tanelerinin de dışarıdan bakınca aynı olmaları ve malzemelerinin aynı olması gibi.

Bazen sorular düşünce mi önce gelir, duygu mu? Kesinlikle düşünce önce geliyor, duygu düşüncenin gelmiş olduğunun bir işareti. Dolayısıyla düşüncenin farkında olmasak bile duyguyu fark ettiğimizde o duygunun hangi düşünceden geldiğini bulabiliriz. Bunun için öncelikle sakın bir yere çekilip gözlerimizi kapatmamız ve doğru soruları sormamız gerekiyor. Bana ne oldu? Bu duygu tam olarak ne? Ne zaman başladı? gibi.

Düşünceler yağmur gibi yağmaktadır; ya bir tabelada bir isim görmüşüzdür ya bir koku ya bir ses... beş duyu organımız vasıtasıyla beynimize vaktiyle iletmış olduğumuz anılar arasından bir şeyler tetiklenmiş ve yağmur sağanağa dönüşmüştür. Bu düşünce karmaşasında sanki içimizde birileri konuşuyor gibidir. Bazen bize kızan bir ses, bazen pişmanlıkla hayıflanan bir tarafımızı duyarız adeta. Hatta düşünceler o kadar somut bir hal almaya başlar ki kendi kendimize onlarla konuşur, zihnimizdeki sahnelerdeki kişilerle kavga ederiz. Bu durumun öncelikle farkına varmak bize düşüncelerimizin üstüne düşünebilmemizin kapısını aralar. Sonra da dediğim gibi sessiz bir yere çekilir, gözlerimizi kapatırız ki o kapıdan içeri girebilelim. Bazıları gözlerini kapatmayı ya da bilinçaltını kurcalamayı(!) tehlikeli bulur ve yapmak istemez. Oysa bu yapılabilecek tek ve doğru olanıdır.

Gözlerimiz kapalı olduğundan sorularımızın cevapları içeriden gelecektir. Çünkü gözlerimiz açıkken onlar etrafı taramakla meşguldür ve formlarla, onların rengi, derinliği, ölçüleri gibi detaylarla ilgili bilgileri beyne aktarmaktadır, dolayısı ile içimizle temas kurmamız zorlaşır.

Bazen duyguyu tarif etme konusunda zorlanırsınız, bunun sebebi duygularımızı daha önce anlamaya çalışmamış olmamızdır, ancak bir zaman sonra bu engeli aştığımızı görürüz. Sonra da adını söylediğimiz o duyguyu tetikleyen olumsuz düşünce ya da düşünce silsilesine ulaşırız. Ulaştıktan sonra neler yapacağımızı bir bir anlatacağım, hiç merak etmeyin.

Bazen duyguyu değiştirerek kendini iyi hissetme çalışmalarına rastlıyorum, kahkaha yogası gibi... doğrudur glmsediğinizde kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz, zira beyin bedenin tepkisine göre bir rahatlık yaşayacaktır, ancak o iyilikler geçicidir ve yine alişagelmiş olduğunuz olumsuz düşünceler size uğradığında kendinizi yine umutsuz, çaresiz, yalnız, öfkeli, kendinize acırken bulacaksınız, ta ki olumsuz dşncelerinizle ve kendinizle yüzleşmekten başka areniz kalmayana kadar...

Olumsuz duygular bekleyince veya başka şeylerle oyalanınca da geçer ama onlar beynimizdeki öyle bir trafiğin sonucudur ki trafik sonunda bize tüm olumsuzlukları, hastalık, kaza, şiddet gibi akla gelebilecek her türlü belayı getirir. Dolayısıyla onları bir hazine bulmuşçasına çalışmayı tercih etmek akıllıca olacaktır.

Bir keresinde vapurda yanımda oturan iki kadın sohbet ediyorlardı, biri diğerine kendisini kötü hissettiğinde gidip çekmecelerini ve dolaplarını baştan yerleştirdiğinden bahsediyordu. Aslında zihin yeniden düzenlenmek istiyordu ama o bunun nasıl yapılacağını bilmediği için evi düzenlemeye kalkışıyor ve geçici olarak rahatlıyordu.

Bazen de aşırı temizlik düşkünü insanlar vardır, onlar da aslında zihinlerindeki düşünceleri temizlediklerinde rahatlarlar. Olumsuz düşünceler tıpkı bir virüs gibi zihnimizi darmadağınık ederler. Onlar hayatımızın içinde belirli şekillerde edinmiş olduğumuz plerdir aslında.

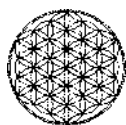
Doğduğumuzdan itibaren ebeveynlerimiz, ailemiz, öğretmenlerimiz her ne kadar iyi niyetli olmuş olurlarsa olsunlar kafamızı bu plerle doldurmuşlardır. Zira onlar da kendi aileleri, kültürleri, gelenekleri, dinleri, gazeteleri, haberler, yorumlar vs gibi hayatları boyunca yaşadıkları bir sürü etken sonucu p biriktirmişlerdir zaten. Böyle böyle nesiller boyu kartopu gibi yuvarlanarak büyüyen

bu durum adı Covid sayısı 19 olan bir küçücük form ile evrenin o yüce zekası tarafından durduruldu.

“Buraya kadar” dedi EVREN. “Ya kendinize gelirsiniz ya da ele-nirsiniz.”

İnsanlık tarihinin başladığından bu yana, dünya en kalabalık zamanını yaşamakta. Sanki üniversite bitiremeyenlere af çıkmış da duyan gelmiş gibi... sanki dünya enerji boyutunda başka bir evreye geçiyor ve buna şahitlik etmek, bu enerjinin geçişinde hazır bulunmak için gelmişiz gibi...

Ancak gidişler de bir o kadar hızlandı... kanser mesela hala çaresi bulunamayan hastalıkların başında geliyor... kemoterapi denen normal hücreleri de öldüren kimyasal zehirden başka bir şey bildikleri yok henüz. Oysa diğer hastalıklarda olduğu gibi kanserin de sebebi beden/zihin bağlantısında bu olağanüstü mekanizmayı doğru dürüst kullanmayı bilmememiz.



Doğal Halimiz

En büyük yanılgı insanı eskiyen bir makine gibi görmekmiş meğer.

İnsan, evrenin zekası ile bağlantı kurabilen, kendini tamir eden ve sürekli yenileyen, **doğal hali** sağlıklı, bolluk içinde ve iyi ilişkiler içinde olan bir varlık. Bunun mümkün olmasının sebebi insanın kendi düşünceleri üzerine düşünebilmesi. Bizi hayvanlardan ayıran tek özelliğimiz de bu ve bunu nasıl yapacağımızı unutmuşuz. Çağlar boyunca çeşitli yollarla hatırlatılmaya çalışılmış olsa da onları da şeklen önemsemiş, özlere inmeye veya insek bile çözüm için yöntemler bulmaya çalışmamışız. Daha da acıklısı, bulduğumuz yöntemlerin hemen cevap vermesini istemiştik. Tıpkı bir diyetle başlar başlamaz tartıda fark görmeyi istemek gibi. Kendimiz değişmeden dış koşullar değişsin istemiştik. Sonra da iyileşmek yolunda her ne yapıyorsak vazgeçmiş, tekrar bu dünya oyununa dalmışız. Adeta uyurgezer gibiyiz. **Gözlerimiz açık uykudayız aslında.**

Arada sırada mesela yolda yürürken veya bir sırada beklerken, zihnimizin boş kaldığı anlarda içimizde belli belirsiz bir huzur hissederez, işte o an adına “canlılık” denilen görünmeyenle bağlantıda olduğumuz andır aslında. Bir de derin uykudayken, yani rüya görmezken daldığımız o en derin uykudayken evrenin sonsuz zekasıyla bağlantıya geçeriz ve bunu bilincimiz fark etmez. Ancak farkındalığımız yükseldikçe ve gündüz rüyası görmez olunca bilinç bu durumu da fark edecektir.

Canlılığın ne olduğunu bilim henüz keşfedemedi. Hani sineğin kanadına kuvvet veren şey, o ne acaba? O gittiğinde boş bir kabuk olan beden iki günde çözülüp dağılıyor. Bedeni bir arada tutmakla

kalmıyor, onu hareket ettirip akıl almaz marifetler sergiliyor. Bazen de kendimizi çok yorgun, adeta canımız çekilmiş gibi hissederiz. Oysa beden akşam yatar uyur, sabaha dinç bir şekilde kalkar. Öyle programlanmışızdır. Ancak kafamızın içi çok karışıksa ve düşüncelerin hücumuna uğruyorsak kendimizi yorgun hissederiz. Hatta depresyondaki kişilerin sürekli uyumak istemesi de bundandır.

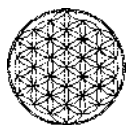
Düşüncelerimi sorgulamaya başladığımda çeşitli hastalıklarım vardı ama benim önceliğim maddi olarak düze çıkmaktı, çünkü iflas etmiştim. İçsel çalışmalarımı yaptıkça maddi durumumun düzelmesinin yanı sıra sağlığımın da geri dönüşümsüz olarak tamamen düzelmeye başladığını fark ettim. O zaman anladım ki yeryüzünde bu çalışmaları yapmaktan başka çare yoktu. Dünyasal çözümler zannettiğim (sağlığım için doktorlara gitmek, maddi sıkıntılarım için tanıdıklardan borç istemek vs) yollara başvurmıştım ve öyle olmuyordu. Çare dışarıda değildi, Cem Yılmaz'ın dediği gibi içimizdeydi. 😊 Ancak ciddi bir şekilde ele alınması gerekiyordu. Öyle şakalara konu olacak bir şey de değildi ama maalesef her konuda olduğu gibi bu konuda da çok sayıda kendini bilmez piyasaya çıkmış olduğu için komedyenlere malzeme olmuştu. Aslında sıkıntı şurada idi; psikoloji bilimi insanlara zihinsel sağlığını geri kazandırmak için yetersiz ve yavaş kalıyordu. Her zamanki gibi halkın yöntemleri bilimin önünde gidiyordu. Bu anlamda, dünyada 'Kişisel Gelişim' diye bir sahanın ortaya çıkması kaçınılmaz olarak gereklilikti. Ancak orada da sıkıntı; değişim için bir takım yöntemler öğretilse de her insanın tek ve biricik olması göz önüne alınamıyor, fabrikasyon bir şeyler yapılmaya çalışılıyordu. Oysa birinin geçmesi gereken yerde diğerinin kalması gerekebiliyordu. Mesela çok derli toplu bir insanın dağınıklaşmayı deneyimlemesi gerekirken çok dağınık bir insanın toparlanma çalışmaları yapması gerekiyordu ki dengeye gelebilsin. Zihnimiz dengelendiğinde bedenimiz de dengeleniyor ve doğal halimize dönüş yapıyoruz.

Doğal halimiz sağlıklı olmak, doğal halimiz bolluk içinde olmak, doğal halimiz iyi ilişkiler içinde olmak. Düşüncelerimizi denge-

lediğimizde duygularımız hafifliyor, davranışlarımız kendiliğinden değişiyor ve doğal halimiz olan o muhteşem huzur ve doygunluk haline geçiş yapıyoruz. Bu sanki başka bir boyuta geçmişiz gibi daha önce hiç bilmediğimiz bir güzellik oluyor. Ancak başta da söylediğim gibi emek ve süreklilik istiyor, yavaş yavaş gerçekleşiyor. Sanki kendinizin daha iyi versiyonuna doğru geçiş yapıyorsunuz ve bu iynin ötesinin bir sonu olduğunu zannetmiyorum. Sizden sadece tek bir tane olduğu için yarışacağınız hiç kimse olmuyor, sürekli kendinizi aşmaya başlıyorsunuz.

Hani uzun bacaklı bir kuş tek bacağıının üstünde sakince ve gözleri kapalı bir şekilde durur ya işte o sırada dengededir. Sen de düşüncelerini dengelediğinde geçtiğin boyutun hazzına varacaksın. Hatta şimdi ayağa kalkıp deneyebilirsin: Ayaklarını omuzlarının hizasında biraz açarak iki ayağıyla yere sağlamca bas, iki kolunu yanlara yere paralel olacak şekilde aç. Şimdi gözlerini kapat ve gözlerin kapalı olarak bir dizini hafifçe bükerek tek ayağını o kuş gibi havaya kaldır. Bu durumda tam denge halinde her bir ayağın havadayken aynı sayıya kadar say, mesela bir ayağın havadayken ona kadar sayabilmişsen diğeri havadayken de ona kadar say. Dengen bozulur gibi olursa havadaki ayağının parmak ucuyla yere hafif dokunuşlar yaparak dengeni bulabilirsin. Böyle her gün artırarak bir zaman sonra mesela her bir ayağın için yüze kadar say. Burada hiç sarsılmadan dakikalarca duruyorsan inan bana o kuş gibi uçabilirsin de. Bazen rüyalarımızda uçtuğumuzu gördüğümüze göre uçmayı da biliyoruz demektir. Sadece şimdilik bunu yapan kimse yok dünyada.

Bize dünya oyununda öğretilen bir saçmalık da “İstisnalar kaideyi bozmaz” lafı. Bana göre ise dünyada bir kişi bir şeyi yapabiliyorsa isteyen ve yapabileceğine inanan herkes yapar. İstisnalar kaideyi bozar yani. Bir kişi uçak kullanabiliyorsa, bunu isteyen ve yapabileceğine inanan herkes uçak kullanabilir. **Bir kişi kendini aşmayı başarabilmişse herkes yapabilir.** Bir kişi uçabilirse herkes uçabilir.



Özgür İrade

Yaşadığımız her şey; farkında olduğumuz ve olmadığımız seçimlerimizin sonucu olarak meydana geliyor. Einstein'ın dediği gibi "Yukarıda zar atan biri yok." Kimse bizim hakkımızda "O kanser olsun, şu sakatlansın, bu iflas etsin" gibi kararlar almıyor. Hayatımız boyunca biriktirmiş olduğumuz deneyimler, bunlara bağlı düşünce kalıplarımız, yargılarımız ve önyargılarımızla bir takım kararlar alıyoruz. Haliyle bunların da bazı sonuçları oluyor. Biraz incelemeye başladığınızda sebep-sonuç ilişkisini çok net görmeye ve sebebi hayalinizde değiştirmeye başlayacaksınız. Bu niye önemli? Çünkü **geçmişini değiştirmeyen yeni bir gelecek yaratamaz.** Geçmişini değiştirmek ise her zaman mümkün, çünkü her şey zaten zihnimizde olup bitiyor. **Geçmiş dediğimiz hadise kendi kendimize sürekli anlattığımız hikayelerimizdir. Çoktan geçmiştir ama biz sesli ya da sessiz anlatmaktan vazgeçmeyiz. O geçmişini referans alarak ya gelecekte korkarız ya da geçmişle hesaplaşma bir türlü bitmez, pişmanlıklar peşimizi bırakmaz. Bir de ayrıca geçmişe özlem duyarız, bu da yaş ilerleyince oluyor, adına da nostalji deniyor. Beynimizde nasıl bağlantılar varsa gerçekliğimiz de yaşantımız da dünyamız da öyle oluyor.**

Beynimiz yeni nöron bağlantıları yaptığı gibi eskilerinin bazılarını da buduyor, tıpkı bir orman gibi düşünün, bazı dalların budanması gerekiyor, zira onlar artık ağaca ve dolayısıyla ormana zarar veriyor. Hatta zavallı geri kalmış bilim tespit etti ki Alzheimer hastalarında beynin yan taraflarında bu budama işlemi yapılmıyor. Yani fiziksel olarak nöronların budanması duruyor ve halk arasında bunama tabir edilen durum baş gösteriyor. Oysa zihnimizdeki

olumsuz düşünceleri biz ele alıp dönüştürmeye başladığımızda bu durumun oluşmasına gerek kalmıyor. Hayatım boyunca ilerde bunayacağımdan korkardım, öyle dalgın ve unutkandım ki... oraya doğru giden bir trendeydim sanki. Şimdi ise biliyorum ki değil bunamak her geçen gün zihnim daha da berraklaşıyor ve hafızam keskinleşerek her türlü detayı anda gözümün önüne getiriyor. İnsanların (ki çok fazla kişi tanıyorum, binlerce kişi) isimlerini yüzlerine bakar bakmaz söylüyorum. Hafızam iyileşsin diye bir özel çalışma yapmadım, kendi üzerimde çalışa çalışa bu duruma kendiliğinden geldim. Kafamın içi düzenlendikçe tıpkı kapısı açılmamış bir oda açılmış ve içindeki eşyalar düzenlenmiş, tozları, yerleri, camları, kapıları silinmiş, pırıl pırıl olmuş gibi...

Bir de henüz beynimin çalışma sistemini anlamadığım zamanlarda yaşadığım aksilikler, haksızlıklar, kazalar, hastalıklar vardı, onları kendimin seçmiş olduğunu anlamam uzun sürdü.

Ancak sebep sonuç bağlantılarını gördükçe anladım ki BEN SEÇMİŞİM.

Mesela bir keresinde bir alacak davam vardı ama mahkeme bir türlü sonuçlanmıyordu. Geçtim odama gözümü kapattım ve şöyle sordum. “Ben kendimi nasıl hissediyorum?” Hemen duyguyu tanıdım, haksızlığa uğramışım gibi... peki bu duygunun aynısını ben nerede yaşamıştım? *Lisedeyken okulda bir haksızlığa uğradığım sahne geldi kapalı gözlerimin önüne. Sınav bitmesine yakın (tam zaman dolmadan) hoca “eller aşağı” demişti. İstanbul Alman Lisesinde benim zamanımda okuyanlar bilir, Alman hocalarımız son derece disiplinli ve dediği dedikti. Kimya hocasıydı ve bir takım problemler sormuştu, ben de önce bir müsvedde kağıdına yazmış olduğum problemleri ve çözümlerini temiz kağıdıma geçiriyordum. Hoca yanıma geldiğinde bu işe yeni başlamış olduğum için ona müsvedde kağıdına ismimi yazıp vermeyi teklif ettim. Kabul etmedi ve boş kağıdımı alıp gitti. Cevaplarımın*

doğru olduğundan bile emin değildim ama hemen sınıf hocamızın odasına gittim, kendisine durumu anlattım ve müsvedde kağıdını kimya hocamıza onun vermesini rica ettim. O da bana inandığını ama aradan az da olsa bir zaman geçtiği ve sonuçta müsvedde kağıdı karalamaya müsait olduğu için hocaya bu şekilde verilemeyeceğini söyledi. “Mağdurum da mağdurum” enerjisi bütün bedenimi sarmıştı. Bu nasıl bir haksızlıktı yarabbim?! Önüme gelene anlatıyordum.

Yıllar sonra bu sahneyi hatırladığımda oradaki kıza (benim o yaşta-ki halime) buradaki ben olarak baktım, o sanki başka biriymiş gibi tamamen duygusundan çıkarak baktım.

Şimdi burada duygudan çıkarak bakmak önemli olduğu için isterse-
niz sanki bir tiyatro oyunu ya da film izliyormuş gibi bakın. Bırakın
sizin o rolünüzü sahnede bir oyuncu oynasın. O zaman kendinizi o
zamanki kendinizden ayırıştırarak yani objektif olarak bakabilirsiz-
niz. Bu kız ne yapıyor? Önce onu anlamaya çalışın. “Mağdurum”
derken aslında ne demek istiyor?

Fark ettim ki kız aslında kötü giden kimya dersi notlarını o sınav
sonucuyla da kurtaramayacaktı, böyle bir pandomim yaratarak
belki bir ümit kanaat notu alabileceğini zannediyor ama o bundan
dolayı yaptığının farkında bile değil. Beyin öyle değişik katmanlar-
da plan ve proje yapıyor ki biz kendimizi yakından incelemedikçe
farkına bile varmıyoruz.

Peki dedim ve merak ederek sordum kendime: “O kız neyi bilse
böyle yapmayacaktı?” sonra tamamen başka birine bakar gibi ba-
kıp şu cevabı buldum: “ Kimyadan kalmasının, hatta sınıfta kalma-
sının dünyanın sonu olmadığını bilse” Başka neyi bilse? “Başarının
notla alakası olmadığını bilse” Başka? “Bu pandomimi bilinçsizce
kendisinin yaratmış olduğunu bilse!” Olayda tek sorumlunun ken-
disi olduğunu bilse!

Bütün bunları anladıktan sonra hala gözlerim kapalı, zihnimde o yaşma inerek ve o zamanki Yasemin olduğumu hissederek biraz önce bulmuş olduğum evrensel gerçekleri bilir hale geçtim. **Ben demin bu yaştaki ben olarak bulduklarımı o yaştaki ben olarak bildiğimi hissettiğimde yaşadığım sahne kendiliğinden değişmeye başladı.** *O zaman sınav kağıdını vakit bitmeden önce temize çektiğimi gördüm. Hoca yanıma geldiğinde ona asıl kağıdımı uzattım. Soruları doğru yapmış olduğuma dair içimde bir his vardı ve o sırada kimya bana kolay geldi. Hoca da kağıdına şöyle bir baktı ve gülümseyerek yürüdü. Dersi geçeceğimi anladım ve içim huzur dolu olarak arkama yaslandım. Bütün sınıfa ve okula benden güzel bir enerjinin yayıldığını gördüm. Sanki okulun ortasına güneş doğmuştu.*

Gözlerimi açtığımda fark etmiştim ki bu dünyada haksızlık diye bir şey yok. Ne yaşıyorsak kendi seçimimiz olduğu için yaşıyoruz. Kurban rolüne girmeyi çok sevdiğimiz için- ki bunun da çeşitli sebepleri var, hepsini anlatacağım- kendimize öyle bir rol biçiyoruz ki hakkımız yenmiş gibi gözüküyor.

Bu rolü sevmemizin en başında sevmek ile acımayı birbirine karıştırmamız geliyor. Zannediyoruz ki bana acırlarsa severler. Oysa alakası yok, çünkü acımak acımadır, sevmek de sevmek.

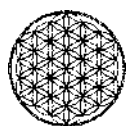
Kurban rolünde olduğumuzu birisini suçladığımızda ya da bir şeyden şikayet ettiğimizde hemen fark edebiliriz.

Bu rol küçükken işe yaramış olabilir ama egomuz artık büyüdüğümüzü ve küçükken işe yaramış olan davranışlarımızın şimdi işe yaramadığını hatta bu şekilde antipatik ve dengesiz olmamıza yol açtığını bilmez. O tutturmuş bir yol gitmeye çalışır.

“İçimizdeki çocuk dursun, aman onu koruyalım” değil! Gelin o çocuğun çocukken yaptığı saçma sapan hareketleri, kızınca ayağını

yere vura vura bağırarak bir şey elde etmiş olan o çocuğun artık büyümesi gerektiğini, hala öyle yapmanın hiçbir işe yaramadığını o çocuğa fark ettirelim. Bırakalım, içimizdeki o çocuk kendine ve çevresindeki herkese ve her şeye karşı şefkati ve gerçek sevgiyi tadararak büyüsün. Bir yandan da çok büyümüş adeta robotlaşmış tarafımıza çocukken yaşadığımız zamanın sonsuzluğu algısını, her şeye merakla ve ilgiyle bakmasını, içindeki coşku ve heyecanın güzelliğini hatırlatalım.

Kendi içimizde dengeye gelene kadar kendi kendimize çalışabiliriz. Önemli olan doğru yöntemleri bilmek.



Ego

Psikoloji bilimi henüz çok genç, alt tarafı geçen yüzyılda ortaya çıkmış ve öncülerinden Freud şimdilerde masal olmuş durumda. İnsanın beyni, bilinci, evrensel zekası öylesine karmaşık bir yaratım ki tek bir bilim dalı çözmekte yetersiz kalıyor, nörobilimciler, kişisel gelişim önderleri, psikoloji, sosyoloji, tıp, çocuk gelişimi, teoloji, felsefeden bilirkişiler bir araya gelmeli bence. Aslında birçok konuda disiplinlerin iş birliği gerekiyor. Mesela bir mimarın şehir planlamacı, tarihçi, coğrafyacı ile birlikte çalışması gerektiği gibi...

Freud'dan bahsetme sebebim onun egoyu tanımlaması farklı olduğu için. Ona göre insanlarda üç değişik hal var, id dürtüsel güdülerimiz, süper ego topluma uyum sağlamak için kendimizi kurallara uydurarak id'i baskıladığımız, bir de bu ikisinin ortasındaki (denge halimizi kastediyor) ego halimiz. Ancak gelin görün ki, benim bahsedeceğim ego o değil.

Aslında zihnimizde oluşturmuş olduğumuz örüntüler olan aşağıdaki haller EGO hallerimizdir:

Korkular	Sahtekarlık	Kurtarmaya çalışmak
Kurban rolü	Boş vermek	Endişe
Kazanma/kaybetme	Büyükleme	Kayı
Kıskanma	Statü	Kandırmak
Kıyaslama	Mevki	Enayi yerine koyma
Yargılama	Bilmişlik/ukalalık	Dedikodu
Ezmek isteme	Böbürlenme	Kin besleme
Abartma	Yalan	Nefret
İspat	Şikayet	İntikam
İkna	İftira atmak	Önemsememek
Kontrol	Hor görmek	Acımak
Açgözlülük	Küçümsemek	Rüşvet almak/vermek
Oburluk	Pişmanlık	Şantaj

Kumpas	-mıŒ gibi yapmak	Olumluyu geçersiz kılmak
Adam kayırmak	-meli, malı kullanmak	Sonuçlara atlama
Kayırmak istemek	daha, daha demek	Aşırı büyütmeye/aşırı küçültme
İnat	Özel olma isteği	Duygusal kararlar
Pazarlık	Sorumluluktan kaçma	Etiketleme
Beddua	Fazla sorumluluk alma	Hikaye yazma
Yalvarmak	Sahtekarlık	Ama
İkiyüzlölük	Ertelemek	Kişiselleştirme
Gurur/Onur	Kaçmak	Telaş
Riyakarlık	Savaşmak	Gösteriş-şatafat-hava atmak
Fanatizm	Yargılar/önyargılar	Alma-verme-isteme denge-
Acıdan zevk alma	Dalga geçmek	sizliği
Bekletmek	İdeolojiler	Kendini ifade edememek
Can sıkıntısı	Ya hep ya hiç	Başkasının konuşmasını
Depresyon	Genelleme	dinleyememek
Öfke	Sahip olma/ait olma	Sabırsızlık/tahammülsüz-
Haklı çıkma arzusu	Mağduriyet	lük
Savunmak	Mücadele/aba	Alınmak
Saldırmak	Değişime direnç	Hakaret etmek/küfür
Kibir/küstahlık	Başkasından medet umma	Fedakarlık
Çaresizlik	Cimrilik/aşırı bonkörlük	Mükemmeliyetçilik
Hırsızlık	Tahrık	Taktik/strateji
Cinayet	Doyumsuzluk	Beklenti
Sapıklık	Takıntılar	Alışkanlıklar

Bütün bunları fark edip örüntüyü değiştirmeyi başardığımız zaman ise; olduğumuz hal de aşağıdaki gibidir:

Kabul	Bolluk	Nötrlük
Akış	Teklik	Heyecan
Denge	Hiçlik	oşku
Özgürlük	Var oluş	Canlılık
Uyum	Var ediş	Dinginlik
Şefkat	Koşulsuz Sevgi	Şimdi
Yaratım	Sonsuzluk	Şükür
Tamlık	Sınırsızlık	Mucize
Bütünlük	Biliş	Oluş
İlham	Birlik	Yeterlilik
Öz	Güven	Işık
Yenilik	Farkındalık	Huzur

Egomuzun şişik olduğu yukarıdaki listede olan hallerden diğer listedeki hallere geçiş yavaş yavaş oluyor. Tek yapacağımız sonucun

ne olduğuna bakmaksızın içsel çalışmalarımıza vazgeçmeden devam etmek. Sonra yaşadığınız herşeyin değişmiş olduğunu görüp olumlu listeye geçiş yaptığınızı fark ediyorsunuz.

Ego hallerinden bazıları belki sizde yoktur ama bende hepsi vardı. Daha doğrusu hangisi “Bende yok” dediysem zaman içinde kendini buldurttu. 😊

Ego hallerimizin altında benim psikolojik dediğim korkular var. Bunu şöyle açıklayayım; bir biyolojik korkularımız var, erken uyarı sistemi gibi, mesela yolda karşıdan karşıya geçerken araba geliyorsa bizi aniden geriye fırlatan korkumuz refleks olarak var ve ne güzel, bizi hayatta tutuyor. Hatta o sırada adrenalini yükseliyor ve sinir sistemimiz sempatik duruma geçiyor. Aynı sistem hayvanlarda da var; mesela bir ceylan otlarken bir aslanın kendisine doğru geldiğini fark ettiği an hemen alarma geçiyor ve sempatik sinir sistemi devreye giriyor. Ancak o aslanın başka bir hayvanı kovaladığını ve kendisiyle ilgisi olmadığını anladığı an tekrar parasempatik sistem devreye giriyor ve ceylan sakince otlamaya devam ediyor. Biz insanlar ise anda yaşamayı bilmediğimiz için parasempatik sisteme geçmemiz çok zor oluyor, zira devreye zihnimizin ürettiği psikolojik korkular giriyor, “Ya öyle olsaydı, ya böyle olsaydı...” diye diye beynimizde geniş getirmeye başlıyoruz. Psikolojide bunun adı ruminasyon yani İngilizcesi ‘rumination’ zaten geniş getirmek demek. Hal böyle olunca ya geçmişle ya da gelecekle ilgili egonun ürettiği korkuların gerçeklikle alakası olmadığı gibi zihnimizi, önlem amacıyla yapsa da, bir işe yaramadığını fark etmediği bir çalışma şekline getiriyor. Yukarıdaki listede yazan tüm ego hallerimizin altında psikolojik korkularımız var ve onlar bizi çeşitli halden hale sokuyor.

Aşağı yukarı elli-altmış civarında psikolojik korkumuzun içinde sevilmem korkumuz öyle yüksek ki, bir de buna bağlı bir sürü korku tetikleniyor (tercih edilmeme, yalnız kalma, yok olma vs) öyle olunca bir sürü ego hallerimizi başkalarına göstermemek için

kendimizden bile saklar hale geliyoruz. Kendimizi aldatma mekanizmamız çok sağlam.

İki türlü kendimizi aldatma var, biri düz olan, mesela çocuğumuz uyuşturucu bağımlısı ve her türlü belirti ortada iken görmemek gibi. O durumda insanların gözüne perde iniyor adeta, gerçekten görmüyorlar, içlerinin bilen tarafı onları azıcık huzursuz ediyorsa da onun da farkına varmıyorlar. Çünkü görmemek, bilmemek daha kolay geliyor. Bilirlerse bu koca problemle nasıl başa çıkacaklarını bilemiyorlar. Halbuki çok kolay. Etrafınızda bağımlı kişiler varsa neler yapacağınızı sonra anlatacağım.

İkinci kendini aldatma şekli ise ters olan; onda da mesela eşinizin bir sevgilisi var zannediyorsunuz ve deliye dönüyorsunuz, halbuki sevgilisi yok. Bir de bakıyorsunuz sizin sevilme, tercih edilme, yetersizlik, değersizlik, yalnız kalma, yok olma korkularınız öyle yükselmiş ki sizi tersten kendinizi kandırma haline geçirmiş. O zaman bu korkularınızı nerelerden taşıdığınıza bakacaksınız. Yine nasıl olduğunu kendimden örneklerle anlatacağım.

Kendimizi aldatmaya çok küçük yaşlarda başlıyoruz. Ebeveynlerimizin hoşlanmadığımız hallerine şahit oldukça (yalan söylemeleri, gaz çıkartmaları, ağızlarını şapırdatmaları vs) o hallerini görmemezlikten gelme gibi bir refleks geliştiriyoruz ve zamanla bu refleks kendimizdeki olumsuzlukları da görmememize yol açıyor. Ancak gelin görün ki kendimizi görmemek ya da görmemezlikten gelmek bir işe yaramıyor. Görmemiz, yakından bakmamız, yüzleşmemiz ve dönüştürmemiz gerekiyor.

Nasıl ki yer çekimi diye bir şey var; görmesek de elimizden bıraktığımız nesnenin havada uçmamasından anlıyoruz; aynı şekilde insanların kendilerinden yayılan bir enerjileri var ve Einstein'ın dediği gibi o enerji dönüp dolaşıp katlanarak çoğalarak çıktığı yere geri geliyor. Uzakdoğu dinleri ve felsefelerinin üzerine kurulmuş olan bu

kavrama ‘karma’ deniyor. Sizden çıkan her düşünce, söz, eylem size geri dönüyor. O yüzden düşünce, söz ve eylemlerinizi sorumlu olan sizden başka kimse yok ve bundan daha güzel ne olabilir?

Karşımıza gelen ve bizi acıtan, üzen, sinirlendiren, kaygılandıran her olay ve kişi bizde olup da kendimizden sakladığımız bir tarafımızı gösteriyor. Bunu ilk kitaplarımda ‘Ayna sistemi’ diyerek anlatmaya çalışmıştım ancak zamanla anladım ki ayna sisteminin üstü örtülü, yani sistem birebir değil de dolaylı olarak size bir şey anlatmaya çalışıyorsa ve yöntemleriniz yeteri kadar iyi değilse çözemiyorsunuz. Ayna olarak bakabileceğimiz alan sadece yargılarınız söz konusu olduğunda geçerli. Burada da yargı/olan ayırımını iyi yapmak gerekiyor. Mesela eve hırsız girdi, bu bir yargı değil, nasıl ki bir ağaca baktığımda sadece bir tespit yapıp “Bu ağaç yeşil” dediğimde “Ben yeşil miyim?” diye sormuyorsam, “Ben kimin evine girip hırsızlık yaptım?” diye sormanız abesle iştigal olur. Eve hırsız girmişse ve siz “Eve hırsız girdi” diyorsanız, bu bir tespittir ve başka türlü çalışılması gerekir. “O adam hırsız” bir tespit cümlesidir. İhtiyacı vardı, aldı vs gibi çıkarımlar yapmak da züğürt tesellisidir ve gelen deneyimi doğru dürüst çalışmamış olarak pas geçmiş olursunuz. Bir yenisi gelir.

Aynı şekilde olumlamalar tavsiye etmiştim. Yine zamanla anladım ki alttaki olumsuz anı ve kayıtları değiştirmeden önce olumlama yapmak, altta kaynayan kazanın altını söndürmeden üstten su ilave etmeye benziyor. Dolayısıyla kişisel gelişim sahasında kendini bilmeden dolaşır oluyor insan.

Antik çağlardan beri bu yüzden olsa gerek ‘Kendini bil’ demişler. Birçok filozof bu konu üzerine fikirler geliştirmiş. Hatta Platon’un Devlet kitabının 7. Kitap bölümünde mağara anlatımı çok çarpıcıdır. Kendini bilenlerin bilmeyenlere nasıl anlatacağının zorluğu bu bölümde anlatılmıştır.

Yukarıdaki ego listesi size çok uzun gelmiş olabilir ama gözünüz

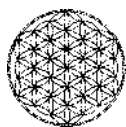
korkmasın, öyle veya böyle yaşayıp gidiyoruz, olayların içinden acılar, ağrılar çekerek geçerken de dönüştürebilirsiniz. O acılar, ağrılar ister istemez sizi bir miktar dönüştürecektir. Oysa burada yazdığım şekilde dönmek hurda bir araçtan inip son model bir araca binerek öyle yol almaya benziyor.

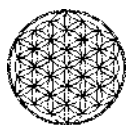
Zaten bu kitabı okuduğuna göre belli ki B Takımındansın. Bunu da şöyle anlatayım; bana göre bir A takımındakiler var, onlar içine doğdukları aile, bir şekilde alma-verme-isteme dengesi sağlam, şefkat ve huzur nedir bilen, belli ki iyi karmalardan gelen insanlardan oluşuyor. Bu insanlar dağdaki çoban da olabilir, herkes olabilir, illa okumuş olması, gelir seviyesi iyi olması vs gerekmiyor. Tabii okumuş veya gelir seviyesi yüksek insanlar da olabilir. Mühim olan bilinç seviyelerinin yüksek, yani rasyonel akıllarının yerinde olması. Onlar sebep-sonuç ilişkilerini iyi kurabiliyorlar, etik değerlere sahipler, bu kişiler dindar ya da ateist olabilir, ne ve kim olduklarının bir önemi yok. Önemli olan kendilerinin ve dolayısıyla etraflarında olan bitenin farkındalar. Zaten ‘Farkındalık’ derken kendini fark etmekten ‘Kendini Bil’mekten bahsediyoruz. Dolayısıyla diyelim onlar A takımı. Bir de benim gibi B takımından A takımına geçenler var. Kolay değil ama **mümkün**.

Kendimde yaşadığım değişimler beni öyle bir boyuta taşıdı ki, ömrümün sonuna kadar bu konuda ilham vermem kaçınılmaz oldu.

Anladığım kadarıyla artık evrenin o sonsuz zekası kendini A takımındakiler vasıtasıyla değişik bir şekilde ifade etmek istiyor ve dışa doğru genişliyor. Başka bir evreye geçiyoruz belli ki. Gücünü paradan, mevkiden, statüden almaktan ziyade gerçekten düzgün insan olarak iç gücüne kavuşanlar dünyasına doğru gidiyor gibiyiz.

Ben yine ego hallerimden nasıl çıktığımı anlatmaya devam edeyim. Bir başka deyişle tırmalaya tırmalaya nasıl bilinçli A takımına geçtiğimi 😊 ve böylece nasıl hem maddi hem manevi olarak *iyi olduğumu* anlatayım.





Şikayet

Bir şeylerden, birilerinden şikayet etmek ülkece bayıldığımız bir ego halidir. Tabii ben de bundan nasibimi almıştım. Başkaları ve olaylar hakkında kendi kendime veya başkalarına söylenmeyi zevk edinmiştim de diyebilirim.

Hatta çoğumuz şu moddayız: “Davet etseler de gitmesek, davet etmeseler de küsek” Huzur yok yani. ☺ Ne kendimize ne de başkasına huzur vermek gibi bir niyetimiz de yok.

Yıllar içinde kendimi tanıma çalışmalarına devam ettikçe gördüm ki şikayet etme enerjisinin işe yaradığını zannettiğim bir çok değişik alanı var.

Şikayet ederek öncelikle “Benim de dertlerim var” demiş olurum. Peki bu ne işime yarıyor? Bu soruyu soruyorum, çünkü **beynimiz bizim işimize yaradığını zannettiği şeyleri bize yaptırıyor.**

Mesela “Bu kadar derdim var” deyince “Ama yıkılmadım ayakta-yım” demek istermişim, “Ben güçlüyüm” diyorum yani. Böylece her şikayetimizin altından adeta bir alt yazı geçiyor. Mesela gündüz ev işi yapmış ve çocuğuyla ilgilenmiş bir kadın akşam eşi geldiğinde bol bol gündüz yaşadıklarından şikayet ediyor, aslında alt yazı “Beni takdir et, beni sev, evdeyken bana yardım et” şeklinde. Tabii eşi de alt yazı okumayı bilmediğinden daralıyor, kaçacak delik arıyor, eve gidesi kalmıyor. Aman ne güzel.

Böyle bakarken bakarken beynim aslında şikayetin bir işe yaramadığını, ne söyleyeceksem onu rahatça ve sevgiyle söylersem hallo-

lacağını veya bazen de söylemem gerekmediğini görmeye başladı. Daha çok örnek var. Devam ediyorum.

Başka bir alt yazı: “Benim dertlerim var, o yüzden benim suratsız ve öfkeli olmamı mazur görün” yani ben kendimi iyileştirmek için hiçbir şey yapmayayım, ortalığı kasıp kavurayım, siz de sesinizi çıkartmayın. Neden? Çünkü benim dertlerim var.

Veya bir başka versiyon: “Ben dertlerimden dolayı kendime bakacak gücü ve vakti bulamıyorum” Alt yazısı: “Bana bakın”.

Bir başkası: “Derdimi unutmak için bu kadar çok geziyorum/lüzumsuz harcıyorum/içiyorum/saçmalıyorum vs” Yani dertlerim bana bunları yapma imkanı tanıyor. Oh ne ala! Böylece beni ayıplamazlar, mazur görürler zannedermişim.

Veya: “Benim derdim var, gidin başımdan” dediğimde rahatça “Yalnız kalmak istiyorum” diyemediğimden, dersem bencillikle suçlanırım zannetmemden olduğunu buldum. Zaten suçlama dürtüsünün altında suçlanma korkumun olduğunu gördüm. Ben suçlanmayayım diye başkalarını suçladığımı da fark ettim. Sonra özgür irade konusunu tekrar tekrar hatırlayıp kendimi çalıştırdım.

Özgür iradeyi biraz açalım:

Diyelim yolda yürürken birisinin denize düştüğünü gördünüz, hemen elinizi uzatırsınız, çünkü fabrika ayarlarımızda otomatik yardım içgüdümüz vardır ve o devreye girmiştir. Ancak elinizi tutan kişi yukarı çıkarsa da kendi zihin-beden-ruh üçgeninde bunu seçtiği için çıkmıştır. Elinizi tutamaz ve boğulursa da aynı şekilde ölmeyi seçmiştir. Özgür irade işte böyle muhteşem bir mekanizmayı içerir. Yani **hiçbir şey benim yüzümden veya benim sayemde olamaz.** Dolayısıyla bu gerçeği anladığımızda zihinsel cehennemimizden çıkış başlamış demektir. Başkalarının işine karışmak veya karışa-

madım diye yaşadığımız pişmanlıklar bir bir çökmeye başlayacaktır. “O ne istediye o oldu” demeyi öğrendiğimiz gibi “Bu kimin işi?” diye sormayı da öğreniriz. Görürüz ki çoğu zaman sıkıntılı, üzgün, pişman, gergin olmamızın sebebi bize ait olmayan bir seçim ile ilgilidir. **Biz kendi seçimlerimizden sorumluyuz.**

Diyelim çocuğumuz dersini çalışmadı. Biz de sıkılıp duruyoruz, bir an durup kendimize sorsak, “Bana ne oluyor?” diye, bir sürü şey buluruz. “Onunla gurur duyamam”, “Okuyamaz, başıma kalırsa”, “Okuması için daha çok masraf etmem gerekirse” gibi bir sürü psikolojik korkunun devreye girmiş olduğunu ve bizi ele geçirmiş olduğunu görürüz. Oysa çalışmamak, sonuçlarını yaşamak, belki de ancak böyle öğrenerek hayatla başa çıkmak **onun işi** ve **onun seçimi**.

Bu demek değil ki çocuğumuzu tamamen kendi haline bırakalım, ‘Saldım çayıra, Mevlam kayıra’ büyüsün. Onun için yapabileceklerimiz ayrı bir kitap konusu olacak kadar çok ama kendimizi iyi eder, ona iyi bir örnek olursak, inanın, en iyisini yapmış oluruz.

Dolayısıyla sağa sola çocuğumuzdan şikayet etmemiz de gerekmiyor. Çünkü aslında o hallerle anlatmaya çalıştığımız “İşte, ben elimden geleni yaptım ama çocuk haylaz çıktı, ne yapayım. Aslında ben iyi bir anneyim.” Böyle bir durumda da “Bunu dolaylı da olsa ifade etmeye niye ihtiyaç duyuyorum?” diye sorun kendinize. Size laf eden mi var, sizi başka annelerle mukayese eden mi var? Ne var? Neyi ispat etmeye çalışıyormuşsunuz?

Ya da bakın bakalım, herhangi bir konuda şikayet ederek sohbet konusu mu yaratmış olduğunuzu zannediyorsunuz. Peki, bu ne kadar iç açıcı bir sohbet oluyor?

Bir başka sebep olarak da şunu bulmuştum: “Benim de dertlerim var” diyerek “Dört-dörtlük değilim yani, beni kıskanmanıza gerek

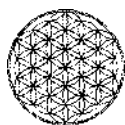
yok” demeye çalışmışım. Zaten kıskanılmaktan korkmamın altında yalnız kalma korkum varmış.

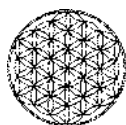
Tabii bütün bunları bir günde bulmadım, zaman içinde oldukça, kendimi şikayet ederken buldukça baktım. Sonra bir gün bir arkadaşım dedi ki “Yatalak kayıinvalideme ben bakıyorum, kızları bakmıyor” Ne demek istiyor? diye sordum kendime. Alt yazıyı o an gördüm: “Ben iyiyim, onlar kötü” demek istiyor aslında, ah ah, ne diyeyim ki?!

Sonra diyelim yolda yürürken ayağımız taşa takıldı, yolları, yaparı, yapmayanı, belediyeyi, hükümeti yerden yere vururuz. Halbuki belki de belediyeye telefon açıp bildirsek gelip düzeltecekler. Ama şikayet ederek ‘zihnen geniş getirmek’ daha kolay zannetmişiz. Oysa o enerji bize hayatı daha da zorlaştırıyor. Farkında bile değiliz. Sonra da “Niye işlerim ters gidiyor?” diye şikayet ederiz. Niye olacak? Kendimizi fark etmeyerek otomatik pilotta yaşadığımız için.

Bu kitabı okuduğunuzda hemen şikayet etmeyi kesmeyi kendinizden beklemezin. Sadece buna niyet edin ve her seferinde kendinizi yakalayıp sorguladığınızda kendiliğinden biteceğini bilin. Niyetiniz bu konuda sizi uyanık tutacaktır.

Aynı şey yargılama konusunda da geçerli.





Yargı / Önyargı

Doğduğumuzda çok aciz, çok muhtaç olmamız ve bu durumun diğer canlılara göre çok uzun sürmesi ile macera başlıyor aslında. Bakarak, gözlemleyerek öğreniyoruz. Hatta deyim yerindeyse şartlanıyoruz. Çocuklarım, yeğenlerim, sonra da torunlarım gittikleri yuva, anaokul ve ilkokullarında gösteriler yaparlardı. İlk gösterileri (3 yaş civarında olan) en bayıldığım olurdu. Sahnede bazen kaos oluşur, her bir çocuk kendi havasında takılırdı. Düzeni sağlamak için öğretmenlerin canı çıkardı ama ben çocukların o doğal halleri ile çok eğlenirdim. Sahnede bir sürü ufacak sarhoş olurdu sanki, yürümeleri, hareketleri, ağlamaları, gülmeleri, el çırpmaları hiçbir nedene bağlı olmaksızın şuursuzca olurdu. Bir sonraki sene bir giderdik ki hemen hemen hepsi mum gibi olmuş, kendilerinden bekleneni yapıyor. İşte o zaman veliler ve öğretmenler çok mutlu olsa da benim içime bir hüznün çökerdi. Büyümek böyle bir şey işte diye...

Küçük bir çocukken kafamız yukarıda bizden çok daha büyük ebeveynlerimizin büyük olması dolayısıyla otorite olmaları, özgür olmaları bizi hep kızdırır. Bir an evvel büyüüp onlar gibi olmak isteriz. İşte egonun hep kendini aşağıda kalmış gibi hissetmesi ve yukarıya çıkmak için bahsettiğim ego listesindeki davranış kalıplarını geliştirmesi buradan gelir. O kalıpları bilinçsiz olarak yine büyüklerimizden kopyalarız. Başkalarını beğenmemek bunların başında gelir. Ebeveynlerin güya çocuklarının iyilikleri için onları sürekli düzeltme çaba ve yöntemleri, daha da önemlisi üsluplarından dolayı beğenilmemenin acısını o küçücük yüreklerimizde duyduğumuz sürece acıyı gidermek için egosal yöntemlere başvururuz. Başkasını beğenmemek ve yargılamak da tıpkı şikayet konusunda olduğu gibi “Onlar kötü, ben iyiyim” alt yazısını taşır.

Yargı; yakınlarımız veya uzaktan tanıdıklarımız için hep aynı formattadır. “O’dır” noktalı yerlere her türlü sıfatı koyabilirsiniz, sevimsiz, ukala, cimri, küstah, yalancı vs...

Önyargılarımız ise bütün o sıfatları bir küme insan/hayvan/eşya/şey vs ile ilgili yine çeşitli sıfatlar kullanarak anlamlandırma hallerimizdir. lar/ler!dır. baştaki noktalı yere bahis konusu küme, sonraki noktalı yere sıfat gelir. İnsanlar aptaldır, kadınlar tembeldir, para kazanmak zordur vs gibi genellemelerdir.

Beynimizdeki trafiği yöneten işte bu yargı ve önyargılarımızdan dolayı oluşmuş yollar bazen otoyollar kadar genişler ve benzer düşünceler oradan akarlar. Böylece tüm seçimlerimizi, kararlarımız etkilerler ve onlar direksiyonda biz arka koltukta savrula savrula yol alırız da neden olduğunu bir türlü anlamayız. İnandığımız önermelerin hepsinin doğru olduğunu sanırız hatta onlardan biriyle ilgili bir başkası aksini söylese kendimizi paralarcasına o düşünce-mizi savunuruz. Hani derler ya “Pazarda akıl dağıtılıyormuş, herkes gitmiş yine kendininkini almış.” Çünkü hayatımız kötü gidiyor olsa da o akılla hayatta kalmışızdır ve bir şekilde idare ediyoruzdur. Oysa aklımızı adeta avuçlarımızın içine alıp da incelemeye başlayınca bütün olumsuz inançlarımızın bir bir çöktüğünü görünce; başka bir boyuta doğru geçiş yaparız. Ve orada **önce direksiyona kendimiz geçer, iyi oluruz, sonra da iyinin ve kötünün ötesine doğru gidip oradaki mutlak iyiliği görmeye başlarız.**

Mutlak iyilik derken “Her şerde bir hayır vardır” demekten bahsetmiyorum. Evet, yaşanan bir sürü olumsuzluk hayrımıza gelişmiş ve bizim lehimize sonuçlanmış olabilir ama her şer her zaman ŞER’dir ve biz gelen ŞER’i anlamaz ve üzerinde çalışmazsak kılık değiştirip dönüp dolaşıp yine gelecektir.

Dolayısıyla yine kestirmeden gidip “Tamam, ben kimseyi yargılamayacağım” diyenlerden olmayın lütfen. Çünkü üzerinde çalışma-

dığınız müddetçe, sözlere dökmeseniz bile, zihniniz yargılamaya devam edecektir ve düşüncelerimizin her biri bir enerjidir ve yaşıntımızı tamamen yaydığımız enerji şekillendirmektedir.

‘Düşünce’ denen şey elle tutulmuyor, gözle görülmüyor, beyninizin içini kesip baksalar bile “İşte, budur” denemiyor. Böyle tuhaf bir sistemin içindeyiz, o yüzden zavallı bilim ne yapsın diyorum.

Dolayısıyla yargı ve önyargılarımız aslında bizim üzerinde çalışma yapacağımız bir hazine sandığı gibidir, bize kendimizi tanımak için malzeme vermektedir. Kendimizi söylerken veya düşünürken yalaladığımızda not almak, sonra da müsait olduğumuz bir zamanda üzerinde çalışmak en doğrusu ve tek doğrusu olacaktır. Böylece yargı ve önyargılarımız üzerinde çalışırken kendimizi yakından tanıma fırsatı buluruz.

Yargı ve önyargılarımı çalışırken sevgili Byron Katie’nin ‘Çalışma’ yöntemi çok işime yaradı. Onun web sitesinde tüm yöntemi ve uygulama şeklini bulabilirsiniz. Dünyada çok ses getirmiş olan bu yöntem ile o bütün konuları irdeliyor ancak ben sadece yargı ve önyargılar konusunda onun yöntemini kullanıyorum, zira başka konularda yapmamız gereken başka çalışmaları kendi deneyimlerle yılların içinde oluşturdum.

‘Çalışma/thework’ yöntemi çok basit ancak bir o kadar da işlevsel ve çözüm odaklı.

Bu yöntem için öncelikle kızgın olduğunuz kişiyle ilgili yargılarınızı bir kağıda uzun uzun yazıyorsunuz. Sonra her bir yargınız için tek tek olmak üzere aşağıdaki çalışmayı yapıyorsunuz:

Mesela diyelim bir cümleniz şöyle olsun;

“Annem çok otoriter” veya biraz daha açalım;

(burada “otoriter” derken neyi kast ettiğimizi açmak çalışmamızı kolaylaştırır)

“Annem her istediği olsun istiyor.”

Şimdi yöntem şöyle, önce rahat bir yere oturup gözlerinizi kapatın. Yaptığım ve anlatacağım her çalışma tekniğinde gözlerinizin kapalı olması gerekiyor. Çünkü göz açıkken sürekli çevre ile ilgili bilgileri (renkler, eşyalar, mesafeler vs) beyne aktarır ve beyin bu işlemle meşgulken rahatça içeriye doğru bir yolculuk yapamaz. Dolayısıyla burada da gözlerinizin kapalı kalmasının önemi var. Şimdi gözleriniz kapalı ise derin bir nefes alıp verin ve çalışma boyunca gözlerinizi sadece içinizden bulduğunuz cevapları kağıdınıza yazmak için açın, sonra yine kapatın ve başınızı biraz göğsünüze doğru eğip kapalı gözlerinizi hafifçe yukarı doğru kaldırmış olarak; önce dört soru sorarak yargı cümlelerinizi inceliyorsunuz, cümlelerinizi yukarıda yazmış olduğumuz “Annem her istediği olsun istiyor.”

1. Soru: Bu doğru mu? Bu soruya sadece “Evet” ya da “Hayır” cevabı verin. Cevap vermeden önce biraz bekleyin ve içinizden hangisi gelirse onu söyleyin, doğru-yanlış diye bir şey yok, size nasıl geliyorsa o tamamdır.

Eğer bu 1. soruya evet cevabı verdiyseniz 2. soruya geçin. Hayır cevabı verdiyseniz 2. soruya gerek kalmadığı için direkt 3. soruya geçebilirsiniz.

2. Soru: Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir miyim? Soruyu sorduktan sonra cevap için biraz bekleyin. Yine içinizden hangisi geliyorsa “Evet” ya da “Hayır” deyin.

3. Soru: Buna inandığımda (yani “Annem her istediği olsun istiyor” düşüncesine inandığımda) bana neler oluyor? Bedenimde neler yaşıyorum? Bu soruyu sorduktan sonra beden-

ninizi biraz gözlemleyin, olumsuz cümleleriniz olan “Annem her istediği olsun istiyor” kafanızdan geçtiğinde bedeninizin nasıl tepki verdiğine biraz bakın. Bu düşünce kafanızdan her geçtiğinde ya da bu düşüncenizi bir başkasına dile getirdiğiniz her seferde bedeninizde olan kasılma/sıkışma/daralma hallerine bir bakın. Bedeninizin haline tanık olun. İsterseniz o sırada gözlerinizi açıp durumunuzu yazın, isterseniz de direkt dördüncü soruya geçin.

4. Soru: Ben bu düşünceye hiç inanmasam nasıl biri olurum? Bu soru alışagelmış olduğumuz sorulardan değil. O yüzden soruyu sorduktan sonra kendinizi o düşünce (yani “Annem her istediği olsun istiyor” düşüncesi) olmadan nasıl biri olabileceğinizi hayalinizde kendiliğinden görmek için biraz bekleyin. Gördüğünüzde (ki bazen düşünce bana o kadar yapışmış olurdu ki kendimi o düşünce bende olmayan halimi görebilmek için bayağı beklemek zorunda kalırdım.) Kendinizi o düşünce olmayan halinizle gördüğünüzde bedeninizin durumuna bakın. Ne kadar hafif, rahat, özgür olduğunu göreceksiniz.

Şimdi de çalışmanın ikinci kısmı olan düşünceyi tersine çevirmelere geldik:

Olumsuz cümlemiz “Annem her istediği olsun istiyor” idi. Bu cümleyi tersine çevirdiğimizde “Annem her istediği olsun istemiyor”

Şimdi bu tersine çevirdiğimiz cümleye üç somut örnek bulmamız gerekiyor. Yine gözlerimiz kapalı bekliyoruz, örnekler kendiliğinden gelsin diye. Her olumsuz halin olumlu örnekleri de mevcuttur ancak zihin o olumsuzluğa yapışmış olduğu için olumlu olanları fark etmemektedir. Dolayısıyla eğer yukarıdaki dört soruyu hakkıyla bekleyerek ve gerçekten hissederek cevaplamış iseniz örnekler çabuk gelecektir.

Mesela şöyle örnekler geldi diyelim:

- a) Annem geçen gün beyaz bir hırka alacaktı ama benim beğendiğim ayakkabıyı bana almayı tercih etti.
- b) Annem kahvaltıya kaçta oturmak istediğimizi bize sorar.
- c) Annem benim onun pişirdiği yemeği beğenmeyip kendime başka şeyler hazırlamama bir şey demedi ve güldü geçti.

Şimdi bu tersine örnekleri gördükten ve yazdıktan sonra bakıyoruz ana cümlemiz olan “Annem her istediği olsun istiyor” başka türlü tersine döner mi? Kendimize döndürüyoruz: “Ben her istediğim olsun istiyorum” yine somut üç örnek buluyoruz.

Mesela şöyle:

- a) Ben her istediğim olsun istiyorum, geçen gün işyerimdeki toplantıda benim dediğim olmadı diye kıyameti kopartım.
- b) Annemler tatile gitmeden önce evde her istediğim olsun diye dünyayı onlara dar ettim.
- c) Aaaa, ben genel olarak her istediğim olsun istiyorum. Burada genel resmi görüp böyle bir farkındalık yaşayabilirsiniz. Meğer benmişim o!

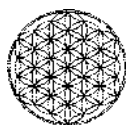
Bu format tek bir olumsuz cümle için kesintisiz yukardaki gibi doğru akıp bittiğinde, yani önce dört soru sorup sonra da olumsuz cümlelerinizi tersine çevirip ona üçer somut örnek bulduğunuzda öyle bir farkındalık yaşıyorsunuz ki benim ilk kitaplarımda yazmış olduğum ‘afetme’ çalışmasına gerek kalmıyor. Zira kafanızın içindeki bir virüsü temizlemiş gibi oluyorsunuz ve konunun kızdığınız kişi ile değil kendinizle ilgili olduğunu fark ediyorsunuz. O zaman

da ortada affedecek kimse kalmıyor. Böylece “Mağdurum da mağdurum” diyen egoyu pas geçmiş oluyorsunuz. **Bizi yaşadıklarımız değil, o yaşadıklarımıza dair düşüncelerimiz perişan ediyor.**

Yine yukarıdaki örnekten gidecek olursak, “Annem her istediği olsun istiyor” düşüncesi zihnime yapışmışken ben sadece düşünceme hizmet eden örnekleri görüyorum (algıda seçicilik) ve acı çekiyordum. Ancak bu çalışmayı yaptıktan sonra (ki ben annem yerine başka isimler koyarak da bu çalışmayı yaptım ama daha genel olsun diye örneği anne üzerinden verdim) gördüm ki o değil benmişim her istediği olsun isteyen. Bu farkındalık zamanla beni “Her isteğim olmayabilir”e götürdü, sonra da evrenin bir akışı olduğunu ve onun içinde benim küçük aklımın isteklerinin ne kadar gülünç olduğunu anladım. Sadece sezgilerimi kullanarak konuşma ve davranma aşamasına geldim.

Bu çalışma tekniği yukarıda yazınca çok uzun gelmiş olabilir ama yaparken beyniniz alışacak ve çok daha kısa sürede inandığınız bir sürü olumsuz yargı ve önyargıyı sorgulatacak. Sorgulama başladığında gerçekleri görmeye başlıyorsunuz. Gerçek de şimdiye kadar inandığımızın tam tersi çıkıyor. 😊

Byron Katie bu soru sorma ve tersine çevirme tekniğini kendisi depresyonda iken bulmuş, fark etmiş ki düşüncelerine inanınca acı çekiyor, inanmayınca çekmiyor. Kendi web sitesinde ‘Komşunu Yargıla’ isimli bir form var ve orada aynı düşünceyi değişik versiyonlarda çalıştırıyor. Ben sadece tek versiyonda (Yargı ve önyargılarımız için) kullanıp sonra diğer tekniklerime geçiyorum. Bu çalışmayı (ki bahsi geçtiğinde kısaca BK tekniği diyeceğim) diğer çalışma tekniklerinin içinde ve geçmişten gelen sahneleri çalışırken de kullanacağız. Ama önce yine beynimizin şahane çalışma sistemi içinde hangi tuzakların olduğunu anlamaya devam edelim.



Hikaye Yazmak

Grup çalışmalarında ‘Hikayen olmasa sen kim olurdun?’ adlı modüle şöyle başladım:

“Şimdi çok kızmış olduğunuz bir olayı yazın. Bu olay yıllar önce olmuş olabilir, hala hatırladığınızda içinizde bir öfke dalgası hissediyorsanız yazın. Ya da bu olay dün olmuş olabilir, hatta basitçe trafikte size yol vermemiş bir şoföre kızmış olabilirsiniz, onu yazın.”

İsterseniz burada okumayı bırakıp siz de kendi yaşadığınız olumsuz olayı/olayları yazın.

Sonra örneklerden ilerliyoruz.

Diyelim bir kişi dediğim gibi trafikte kendisine yol vermeyen bir şoföre kızmış olsun. Önce olayı tarif ediyor, sonra da o olayla ilgili düşüncelerini söylüyor, şöyle ki:

“Ben arabamla köprüye girecek olan en sol şeritteki sıradaydım, o sırada solumdan ve tabii dış taraftaki boşluktan istifade ederek bir araba geldi ve sıraya sızmaya çalıştı. Uyanığa yol vermemek için önümdekine iyice yanaştım. Ama adam gözü dönmüş bir şekilde yola abanınca benim arabama neredeyse sürterek önüme geçti, bir de bana el kol işareti yaptı. Sanki arabadan insem ve hesap sorsam beni dövecek gibiydi. Bıraktım, gitsin, kime bela olacaksa olsun, dedim. Bu ülkede her gün binlerce kadın öldürülüyor, biri de ben olmayayım dedim.”

Burada sahneyi çalışmaya başlamadan önce olanı bir kağıda, olanla ilgili bütün düşünce, yargı ve hatta küfürleri 😊 başka bir kağıda yazdırıyorum. Şöyle ki:

OLAN (Bir kağıda sadece bu yazılacak):

Adam arabasıyla geldi, önüme geçti, sıraya sızdı. Bana da el kol işareti yaptı.

OLANLA İLGİLİ DÜŞÜNCESİ (HİKAYESİ) (Bir başka kağıda yazılacak) :

“Zaten ortalık maganda dolu, yol vermemek için direnseydim kesin arabama sürtecekti. Sonra da hesap sormaya insem artık beni yolun ortasında döver miydi? Öldürür müydü bilmem? Zaten beni direksiyonda kadın olarak gördüğünde daha da gözü döndü bence. Ona göre benim ne işim var elimin hamuruyla direksiyonda? Kim bilir kimin parasıyla aldım o arabayı? Halbuki ben on sekiz yaşımdan beri çalışıyorum, vergimi kuruşu kuruşuna ödüyorum. Bu maganaların vergileri bir kalemde silinirken... Allah kahretsin böylelerini. Babam derdi, asmak lazım bunları diye...”

Belli ki danışanımın canı çok yanıyor, kısa yoldan benim birazdan kullanacağım tekniklere ihtiyacı var. Bu teknikleri bu kitap boyunca örnekleriyle birlikte öğrendiğinizde benzer olaylar yaşadığınızda, daha doğrusu benzer duyguları hissettiğiniz olaylar yaşadığınızda kendi kendinize yapabilirsiniz. Olayların benzemesi gerekmiyor, sizde oluşan düşünceler buradaki örnekte olduğu gibi sizde öfke, isyan gibi duyguları ayağa kaldırmışsa tam da çalışma zamanı demektir. O anda çalışmak çok fazla maharet ister ama eve gittiğinizde ya da gittiğiniz herhangi bir yerde sakın bir köşe bu- larak aşağıdaki gibi çalışabilirsiniz. ‘Çalışma’ kelimesi gözünüzü korkutmasın. Uzun yıllar sürmüş olan okul çağlarından sizde kalmış bir çalışma bezginliği varsa onu da şöyle aşabilirsiniz. Bunun sadece adı ‘Çalışma’. Bu aslında sana ne olduğuna dair bir keşif yolculuğu. Kendinin Indiana Jones gibi macera peşinde olduğunu gör ve gerçekten kendinle yüzleşmeye doğru bir adım atmanın yeni bir yer ya da bir hazine keşfetmek kadar zevkli olduğunu gör. Çün-

kü her ne kadar o anda bulduğun hiç hoşuna gitmeyecekse de hatta seni kendinle ilgili çok şaşırtacak ve hatta ağlatacaksa bile bırak bir defalık da şaşırsın ve hatta ağla... ömür boyu ne olduğunu anlamadan bir sürü olay yaşayıp ağlayacağına gerçeği bulduğunda bir kere ağlarsın ve tüm o olumsuz yaşayacakların önünden kalkar.

Şimdi, kapat gözlerini, derin bir nefes al ve aldığın nefese bakarak yavaş yavaş ver. Zihnini bir geri al. Kendini rahat bırak. Boynunu, enseni gevşet, sırtını rahat bir yere day ve gevşet. Çalışma boyunca gözlerin hep kapalı kalsın, ancak içeride sen aktif kal, gözlerini kapattın diye mayışma yani. Çünkü bir keşif yolculuğuna çıkacağız. İçeriden bakacaksın olana bitene.

Şimdi ilk soru geliyor:

Sevgili X, elindeki birinci kağıtta yaşadığın olay yazıyor, ikinci kağıtta ise olayla ilgili düşüncelerin yani senin olayı hikayeleştirirken yazıyor. Sen bu ikinci kağıdı hayalinde yok edebilir misin? Yok etmek için sonsuz yaratıcılığını kullan ve sonra bana ne yaptığını anlat lütfen.

Biraz bekliyoruz.

Sonra bana X adındaki danışanım diyor ki: “Yaktım o kağıdı”

Ben: “Külleri ne oldu?”

X: “Bilmem, dur bakayım, denize doğru savrulmuş, ortada yoklar”

Ben: “Şimdi sadece elindeki birinci kağıt kaldı. Ona ait bir hikaye olmayınca kendini nasıl hissediyorsun?”

X: “Çok daha rahat ve öfkesiz.” Biraz daha gözleri kapalı bakıyor “Hatta bu elimdeki birinci kağıtta yazan olaya ait bin türlü hikaye

olabilir, onu görüyorum, mesela belki de adamın karısı o sırada doğum yapıyordu ve adam trafik kurallarını gözü görmeyecek kadar telaş içindeydi. Bana da yolunu kapatmadığım için eliyle koluyla teşekkür ediyordu belki de.”

TAMAM, ŞİMDİ DAHA RAHAT OLDUĞUNA GÖRE ÇALIŞMAYA DEVAM EDEBİLİRİZ.

Dedin ki “Adam benim kadın olduğumu görünce daha da gözü döndü” ve “Kimbilir arabayı ona kim almıştır, nasıl almıştır diye düşünmüştür” dedin.

X: “Evet düşünmüştür.”

Ben: “Sen kadınları direksiyonda görünce böyle düşünüyor musun?” Biraz bekle cevap egondan değil de içinden gelsin, bak bakalım sen bu kadar çalışıp didinip arabayı almışken diğer kadınların kolay yoldan araba sahibi olduklarına dair bir düşünce arkalarda bir yerde de olsa zihninde var mı?”

Bu aşamada danışanım ağlamaya başlar, çünkü gördüğü kadın sü-rücülere nefretle bakan kendisidir. Dolayısıyla herkesin de böyle baktığını varsaymaktadır.

Kendiniz ne yapıyorsanız herkesin de onu yaptığını sanırsınız. Bu o kadar otomatiktir ki... kendinizle yüzleşene kadar fark etmezsiniz. Mesela başkalarını ayıplıyorsanız başkalarının sizi ayıplayacağını zannedersiniz. Ve davranışlarınıza korku hakim olur. Oysa başkalarını ayıplamamak üzere çalışmalara başlamanız gerekmektedir.

Sonunda kendi üzerinizde çalışa çalışa bıraktığınız çeşitli ego hal-lerinizin başkalarında olabileceği aklınıza bile gelmez. O zaman o başkaları sizden biri olur. 😊

Danışanım X ile çalışmaya devam ediyoruz.

Peki, dedin ki “Ortalık maganda dolu”

Burada önce BK sistemi kullanıyorum.

- 1) Bu doğru mu? (“Evet” ya da “Hayır” cevabını bekliyorum) Cevap “Evet” ise;
- 2) Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin? (Yine “Evet” ya da “Hayır” cevabını bekliyorum.
- 3) Buna inanınca, yani “Ortalık maganda kaynakıyor” diye inanınca sana neler oluyor? Bedeninde neler oluyor ve sen erkeklerin olduğu yerlerde nasıl oluyorsun? (Biraz bekliyoruz, danışanım ona neler olduğunu anlatıyor, boğazı düğümleniyor, nefes alamıyor gibi oluyor, geriliyor, doğal davranamıyor, sanki hep savunmada kalması gerekiyormuş gibi hissediyor...)
- 4) Bu düşünceye HİÇ inanmasan sen nasıl biri olurdun? Bu soruyu kendine merak ederek sor lütfen. Yani bu düşünce bende HİÇ olmasa/ doğduğumdan beri olmasaydı ben nasıl biri olurdum? Şimdi biraz bekle lütfen. Soruyu sordun, için sana bu düşünce olmayan halini gösterebilirsin. Beynindeki işlemci devreye girsin ve o gösterebilirsin.

Danışanım kendini bu düşünce olmayan haliyle görünce yüzünün hatları gevşiyor ve bedeninde hissettiği hafifliği, özgürlüğü tarif ediyor. Demin 3. soruda sorduğumuz “Bu düşünceye inanınca ona neler oluyor?” sorusunun karşılığı olan sıkışıklık duygularının kaybolduğunu görüyor.

Şimdi BK siteminin 2. bölümü olan tersine çevirmelere geliyoruz: Bu cümlelerin tersi ne?

“Ortalık maganda kaynamıyor” şimdi buna üç tane somut örnek söyle:

- a) Ortalık maganda kaynamıyor, geçen gün metroya bindim, herkes birbirine yer veriyordu.
- b) Ortalık maganda kaynamıyor, adam belki de karısına koşturuyordu.
- c) Ortalık maganda kaynamıyor, benim zihnim öyle kaynıyormuş. 😊

GELDİK ÇALIŞMANIN BİR SONRAKİ AŞAMASINA:

Sevgili X sen hangi erkekten korktun ve sana zarar verebileceğine karar verdin? Kime bu kadar kızsınsın?

Bu soruyu kendisine soran danışanım asıl sahneyi hatırladı: “*Ben küçükken bir gece amcamlarda kalmıştık. Gece uyurken yatağıma birinin geldiğini fark ettim ve çok şaşırdım. Gelen amcamın oğlu idi, üşümüştüm ve ona sarıldım, geldiğine memnun olmuştum. Ama o değişik nefes alıp veriyordu ve beni değişik okşuyordu. Ne olduğunu anlamamıştım. Sonra bacağımda bir sertlik hissettim, bir gariplik vardı. Sanki bacağımın üst tarafına, kalçama yakın yerine doğru bir sopa sürtüyor gibiydi. Hiç hoşuma gitmedi ve çok korktum. Hiç sesimi çıkaramadım.*”

Ben: “Burada dur lütfen, çünkü niye sesini çıkarmamış olduğuna bakalım, şimdi buradaki sen olarak oradaki sana bak lütfen, yani oradaki senin duygularından çıkarak buradaki sen bir tiyatro sahnesine bakıyormuş gibi bak. O kız sesini çıkarırsa ne olur zannediyor?”

Danışanım: “Evdekiler uyanır ve rezil olur diye düşünüyor”

Ben: “Başka?”

D.: “Kuzenim bana kızar, bir daha suratıma bakmaz”

“Başka?”

Biraz bekliyoruz...

D.: “Aslında kız gerçekten korkuyor ama bir yandan da neler olduğunu anlamaya çalışıyor, bunun için de uslu uslu durup olanlara bakmak istiyor... bir çeşit merak var yani... sanki bir sırrı paylaşır gibi...”

Ben: “Peki, evdekiler uyanırsa rezil olmaktan en çok korktuğu kişi kim?”

D.: “Babam”

Ben: “Ne yapar kızınca?”

D.: “Aslında o güne kadar bana vurmuş değil ama bu olayda sanki ben suçluymuşum gibi beni dövebilir.” “Ayrıca kendi kardeşiyle ve akrabalarıyla arası bozulacağı için beni hayat boyu affetmez.” Bunu söyleyince danışanım merak etti: “Bunları o yaştaki ben düşünüyor olabilir mi? On yaşlarında filanım... yoksa buradaki ben oradaki benin böyle düşündüğünü mü sanıyor?”

Aslında üç yaşından sonra çocuklar kendilerine ne tür bir zarar gelebileceğini içgüdüsel olarak biliyorlar. Her ne kadar o güne kadar cinsellikle ilgili bir şey yaşamamışlarsa da fabrika ayarlarında olduğu için kendilerine yaklaşanların niyetlerini sezgisel olarak anlıyorlar. Ama inanmak istemedikleri için bocalıyorlar ve ne yapacaklarını bilemeyerek çok korkuyorlar. Kendilerini kullanılmış, değersiz, yetersiz hissetmeye başlıyorlar.

“Sevgili X, diyelim oradaki sen bilinçli olarak bunları düşünmüyor

ama herhalde aklının bir yerlerinde bu düşünceler uçuşuyor ki buradaki sen dile getirdin. O yüzden fark etmez. Şimdi o sahneyi öyle bir dönüştüreceğiz ki bütün hücrelerinden silinecek.”

Önce, buradaki sen gözlerin kapalı olarak o sahneye bakmaya devam et. Şimdi sanki o yataktaki kız başka biriymiş gibi bak, yani sen değilmişsin de komşunun kızıymış gibi, sen de buradaki sen olarak bakıyormuş gibi bak. Ve sor kendine: “ O kız neyi bilseydi başka türlü davranacaktı?”

D.: “Bu olanlardan dolayı suçlu olmadığını bilse”

“Başka?”

D.: “Herkesin ona değil kuzenine kızacağını bilse”

“Başka?”

D.: “Babasının her zaman arkasında olduğunu bilse”

“Başka?”

D.: “Neler olacağını merak etmeyi bıraksa ve sadece istemediği bir şeye kısaca HAYIR demeyi akıl etmeyi bilse”

Ben : “ O kız çocuğu daha küçükken acaba nerede HAYIR, istemiyorum diyememiş?”

D.: “Annem yemek ayırdığım ve bazı yemekleri istemediğim zaman çok kızardı ve bana bunu yapmayı yasaklamıştı. Başka bir sürü konuda fikrimi söylememden hoşlanmıyordu.”

O halde şimdi küçük sen olarak (o duyguya girerek) annenin karşısına geçtiğini gör (yataktaki kıza tekrar döneceğiz) ve ona bütün gücünle HAYIR de, öyle kararlı söyle ki, annen başkalarına senden

bahsederken “Bizim kız bir kere HAYIR dedi mi kimse ona Evet dedirtemez” desin.

Danışanım bir müddet içinden sahne sahne ilerledi, biliyordum ki gözünün önüne annesine boyun eğdiği bir sürü sahne geliyordu ve o sahnelerde kendisinin güçlü ve kararlı duruşunu duygusuyla birlikte hissederek “Ben ne dersem o olur” çalışıyordu.

Sen öyle yaptıkça annen ne diyor?

“Tamam kızım, öyle olsun diyor”

Sana olan sevgisi azalıyor mu?

“Yoo, hatta bana olan saygısı artıyor ve sanki sevgisi de artıyor”

Harika. 😊

Şimdi yataktaki kız olduğunu hisset, bütün bunları taaa içinden biliyor olduğunu hisset. Deminden beri buradaki sen olarak bulduklarını kız içinden biliyor olsun. Bunu oradaki sen olarak hisset, o zaman kuzenin yatağa geldiğinde ne yapardın?

Önce bekliyoruz biraz. Danışanım gözleri kapalı olarak on yaşlarındaki halini hissetti önce sonra da demin fark ettiklerini bilir hale geçti.

Sonra anlatmaya başladı:

“Şimdi o geldi, ben uyanıyorum ve aaa senin ne işin var benim yatağında diyorum. Sus, kimseyi uyandırmayalım diyor. Ve beni okşamaya başlıyor. Ben ise gayet sakın ama kararlı bir sesle, uyanırlarsa uyansınlar, şimdi defolup gitmezsen öyle bir bağırırım ki komşular da uyanır, diyorum. Birden duruyor ve derin bir of çekip

defolup gidiyor.” Dönüp arkama uyumaya devam ediyorum. Sabah da babama eve dönmek istediğimi, kuzenimden rahatsız olduğumu söylüyorum. Babam neden rahatsız olduğumu bile sormuyor, “Peki kızım” diyor. Ve o gün eve dönüyoruz.

Danışanım anladıklarını içine sindirdi ve o sahne hiç olmamış gibi zihnindeki kayıtlardan silindi. Böylece “Unuttum gitti” saçmalığı sona erdi. Çünkü zihin muhteşem bir mekanizma olduğu için her şeyi kaydediyor ve hatırlıyor ki siz isminizi, evinizin yolunu ya da çok karmaşık bir problemi çözmeyi hatırlayasınız diye. Ancak bu muhteşem mekanizma bir yandan da olumsuz olayları kaydediyor ve siz üzerinde çalışıp değiştirmedikçe dipten derinden size onları da hatırlatmaya devam ediyor. Hatta Alzheimer hastaları bu hatırlamak istemedikleri anılardan dolayı “Unuttum gitti” diye diye alttan kendilerine “Unut emri” veriyorlar. Beyin de parçada unutmayı bilmediğinden bütünde unutmaya geçiyor. Dolayısıyla **gerçekten unutmak için önce hatırlamak, üzerinde çalışmak ve silinmesini izlemek gerekiyor.**

Biraz önce anlattığım çalışmada ise danışanım, canlı duygusuyla birlikte hissederek yaşadığı ve kendiliğinden oluşan sahneyi zihnen olmuş olarak kabul etti. Zira hafıza (ki nerede olduğu hala keşfedilemedi) denen şey gerçekten yaşamasan da, zihninde bir dönüşüm olarak yaşasan da duygusuyla birlikte olduğunda onu gerçek sanıyor. Böylece sendeki zannetmeler olumsuz yönde kartopu gibi büyümeyi bırakıyor. Deminki örnekte yataktaki sürtünme ‘yolda arabama sürtecekti’ye kadar varmış. O altta yanan öfke tetiklenmiş alev alev yanarken insanlar ne yaptıklarını bilmez hale geliyorlar. Halk dilinde ‘cinnet’ olarak adlandırılan durum tam da bu.

‘Buradan bakma’ çalışmasında dikkat etmeniz gereken şey; evvel-den olan olayı yaşamış halinizin duygusundan sıyrılarak bugünkü kendinizin başkasına bakarken kullandığı rasyonel aklınızı kullanarak o günkü kendinizin “Neleri bilse öyle davranmazdı?” sorusunun cevaplarını bulmanız ve hepsini bulduktan sonra o günkü ken-

diniz olduğunuzu hissederek o bulduklarınızı bilir hale geçmek. O zaman yaşadığınız sahne kendiliğinden değişiyor. Siz değiştirmiyorsunuz. Eğer sahne kendiliğinden değişmiyorsa, anladıklarınızı o sahnedeki kendiniz olarak tam içselleştirememişsiniz demektir.

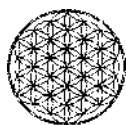
Bu çalışmayı yapınca sanki hep aynı filmi izlediğiniz sinemadan çıkıp gitmiş gibi oluyorsunuz. Kafanızın içinde dönüp duran film gidiyor aslında 😊 o hikaye sona eriyor.

Her konuyu aynı akışta çalışmayabiliriz. Bazen sadece yargıyı BK yöntemi ile dönüştürmek o gün için yeterli olur. Bazen de deminki örnekte olduğu gibi bütün yöntemleri adeta onlarla sörf yapar gibi kullanabiliriz.

Yukarıdaki örnekte neler yaptığımızı özetleyecek olursak:

- 1.) Önce ‘Hikaye ayrıştırma metodu’ ile çalıştık.
- 2.) Sonra şoförün kendisi hakkında ne düşündüğünü zannettiğine baktı ve aslında kendisinin böyle düşündüğünü fark etti. (Fark etmek yolun yarısı, sonradan bu konuyu ele alması ve çalışmaya devam etmesi gerekiyor)
- 3.) Daha sonra BK yöntemi ile bir önyargısını çalıştık. (Ortalık ma-ganda kaynaklı)
- 4.) Sonra da “Asıl kime kırgınsın?” diye sorduk. Alttan asıl hikaye çıktı. Ki o da “Buradan bakma” yöntemi ile dönüştürülene kadar bir HİKAYE idi. Sonra bitti.

‘Buradan bakma’ çalışmasında dikkat edilmesi gereken nokta şu: Buradaki sen olarak geçmişteki sana baktığında bulduklarını gidip ona anlatmayacaksın. Çünkü anlatmak bir işe yaramıyor. Geçmişteki sen olduğunu hissederek o bilişe geçip duygusunu fark ettiğinde deneyim değişmiş oluyor.



Kurban Rolü

Özellikle bizim ülkemizde acıyla yoğrulmak, acıdan beslenmek, bir başka deyişle dertleri zevk edinmek nesillerdir gelen bir alışkanlık olmuş diyebiliriz. Nedenleri konusunda biraz tahmin yürütürsek; Avrupa’da aydınlanma çağı, dinde reform, sanat ve bilimde rönesans gibi dönemlerden nasibimizi almadığımız gibi matbaanın icadından 300 yıl sonra padişah efendilerimizin akli başına geliyor da bu gavur (!) icadının ülkeye girmesine izin veriyorlar. Böylece okuma yazma oranı yok denecek kadar az kalırken, yoksulluk, hastalık ve de savaşlar derken acılar insanların doğalı, hatta olmazsa olmazı olmuş.

Nesillerdir gelen karmalar (etki-tepki yasası) bugün yaşayanlara aktarılmışsa da yaptığım çalışmalarla genetik zincirlerini kökünden kırmış biri olarak çok rahat söyleyebilirim ki her şey ama HER ŞEY şimdi ve bugün değiştirilebilir. **Hiçbir şey kader değildir.** Sadece kendi üzerimizde doğru çalışmaları yaparak bilgi olarak bilmekten biliş hali olan içselleştirmeye geçmemiz gerekiyor. O yüzden, bu kitabı okurken veya okuyup bitirdikten sonra, yöntemleri kullanarak sakince kendi üzerinizde çalıştığınızda kendinizdeki ve yaşıntınızdaki değişimleri fark etmeye başlayacaksınız.

Yapacağınız şey; herhangi bir sorununuzu yazarak ve bir önceki bölümde anlatmış olduğum yöntemleri kullanarak, gözleriniz kapalı, cevapların içinizden gelmesini bekleyerek evrensel gerçekleri bulmak. O zaman zannettiğiniz hiçbir şeyin zannettiğiniz gibi olmadığını görmeye başlayacaksınız. Kendinizle yüzleşirken başta kurban rolü olmak üzere çeşitli rollere girip çıktığınızı içinizden fark edeceksiniz. Fark etmek yolun yarısı, diğer yarısı ise yine yöntemleri

kullanarak fark ettiklerinizi değiştirmek, hayatın içinde o farkındalıkla yaşarken de kendinizin daha iyi bir versiyonuna ulaşarak dönüşmek. Tıpkı bir tırtılın kelebeğe dönüşmesi gibi. Tırtıl çabalarken neye dönüşeceğini bilmiyor ama sonunda eşsiz güzellikte bir varlık oluyor. Nedense yüzlerce tırtıldan sadece bir kaçı kelebek olumuş. Bu kitabı eline aldığına göre yola çıkmışsın demektir. 😊

Bundan yaklaşık yirmi yıl önce hayatımın en zor dönemindeyken bir arkadaşımın ısrarı ile katıldığım bir farkındalık seminerinde sıra bana geldiğinde kalkıp hayat hikayemi anlatmıştım. Her ayağa kalkıp kendini anlatanın yakasına o kişi yi tanımlayan bir kart takılıyordu. Benim yakama da ‘Victim’ (Türkçesi kurban demek) yazan kartı taktılar. Öyle acıklı bir hikaye anlatmıştım ki, o kartın büyüklerimin kurbanı olarak bu hayatta dolandığımı vurguladığını düşünmüştüm ve muhtemelen bir kere daha kendime acımıştım. Görünüşte öyle boynu bükük filan dolanmazdım ortalarda, bilakis zaman zaman acımasız denecek kadar sert, toleranssız, insanlarla dalga geçen bir yapım vardı. O seminerde değilse de yıllar içinde anladım ki ‘Kurban rolü’ oynamak için boynu bükük olmak gerekmiyor. Başkalarını yaşadıklarınızdan dolayı suçluyorsanız tam da o roldesiniz aslında. Hele kendinizi değiştirmek için en ufak bir çabaya gerek görmüyorsanız o rolle bütünleşmişsiniz demektir.

Zamanla yaşadıklarımın enerjimle bire bir uyumlu olduğunu görmeye başladım.

Nihayet bir gün kapattım gözlerimi. Hayalimde annemle karşılıklı oturdum. (Bu çalışmayı yaptığımda annem çoktan ölmüştü) onun ellerini tuttum ve gözlerinin içine bakarak şunları söyledim:

“Annem, beni ruhen kabul ettiğin ve bedenini benim dünyaya gelmem için bir geçit olarak kullandığın için sana çok teşekkür ediyorum. Gözlerimi bu dünyaya açtığımda yanımda olduğun için, beni

sıcaklığınla sarıp sarmaladığın için, kendi sütünle beslediğin için varlığına şükrediyorum. Ben büyürken elinden gelenin en iyisini, bildiğin ve gördüğün kadarıyla yapabildiğin için teşekkür ediyorum. Yanımda olduğun zamanlar için olduğu kadar, yanımda olmadığın zamanlarda kendi kendime halledebilmemi sağladığın için şükrediyorum. Birlikte güldüğümüz, şarkı söylediğimiz, oynadığımız, sevindiğimiz zamanları hatırlamaya niyet ediyorum.

Seni beğenmediğim, değişmeni istediğim, seni sözlerimle ya da düşüncelerimle hırpaladığım zamanlar için senden özür diliyorum. Huysuzluklarım, kaprislerim, inatlarımla seni yorduğum, üzdüğüm zamanlar için lütfen beni affet.

Benden beklentilerinin ne olduğunu bildiğimi zannetmeyi, dolayısıyla yerine getirdim/getirmedim telaşımı bırakıyorum. Onlar sana ait konulardı. Senin benimle ilgili düşüncelerini bildiğimi sanmayı bırakıyorum. Senin düşüncelerin sana ait. Ben benimkilerden sorumluyum. Seninle ilgili bütün düşüncelerimi inceleyerek gerçeği görmeye başladığım için, seninle olduğunu zannettiğim sorunların kendimle yüzleşmeye yol açtığı için sana teşekkür ediyorum.

Ve seni seviyorum.

Bilerek veya bilmeyerek kendimi ve seni üzmüş, yormuş, hırpalamış kendimden de özür diliyorum. Kendimi bütün kalbimle affediyorum. Bilmiyordum ama şimdi bildim. Bu bilen beni bütün bilmedikleriyle birlikte affediyorum. Ve kendimi seviyorum.”

Hayalimdeki benim de çalışmayı yaparkenki benim de gözlerimden yaşlar akıyordu. Sanki içimi yıkayan yaşlardı bunlar. Bütün hücrelerimde sonsuz ve sınırsız olanı, sevgiyi hissediyordum.

Bu çalışmayı sadece hayalinizde yapıp bırakabilirsiniz ya da o kişinin (hayattaysa eğer) karşısına geçip canlı olarak yapabilirsiniz.

Bu farkındalık çalışması, gördüğünüz üzere, annemi affetme çalışması değildi, ondan sadece özür diledim. Çünkü onun bana yaptığını sandığım her şey benden ötürü idi. Ama burada da yanlış anlaşılmasını istemediğim bir şey var. **“Benden ötürü” demek kendimi suçlamak anlamında değil, benim içine girmiş olduğum ve değiştirmeyi akıl edememiş olduğum enerjimden ötürü her yaşadığımı öyle yaşamış olduğumun farkındalığı. İşte özgür irade tam da bu demek.**

Özgür irademle uyumlu bir çocuk olma çalışmalarımı (daha önce anlattığım danışanımın annesine karşı kendine güvenen kız olmayı çalışmasının başka türlü, çünkü ben onun aksine asi çocuktum ve her şeye “Hayır” derdim, şişik bir özgüvenim vardı) devam ettirdim. Hayalimde annemle inatlaşmayı bırakarak ona sevgiyle “Peki” dedim. Onunla yarışmam gerekmediğini dolayısıyla onu kötüleyerek kendimin iyi olduğunu ispat etmem gerekmediğini anladım.

Özellikle annelerimizi tam olduğu haliyle kabul etmedikçe kurban rolünden çıkmamız, dolayısıyla huzura ermemiz mümkün değil. Her ne yaşamış olursak olalım cennet annelerini tam olduğu haliyle kabul eden ve annesine güleriyüz, tatlı dil gösterenlerin ayaklarının altındadır.

Birisini işe alırken sorun bence : “Annenle aran nasıldır?” Şikayet etmeye başlarsa, ya da kısaca “Eh” derse, bir daha düşünün derim. Annesiyle arası iyi olmayan her bir birey iyileşmeyi kendisi sağlayacak ta ki aradaki karma bitene kadar.

Hayatın boyunca annen senin için hiç bir şey yapmamış dahi olsa kendi bedenini bu dünyaya gelmen için bir geçit olarak kullanmana izin verdi. Bu yeterli bence, senin varlık sebebin odur ve senin tek yapacağın o kişiye teşekkür etmek olabilir.

Özgür irade konusunu tam anlamıyla kavradığınızda bir daha kurban rolüne girmenize imkan yok. Ancak onu tam anlayabilmek için

gerçekten çok fazla sahnemizi dönüştürmemiz gerekebiliyor. Çünkü “Mağdurum da mağdurum” diye dolaşmaya alışmış egomuzun nerelerde bu alışkanlığı edinmiş olduğuna yakından bakmamız gerekiyor. Ego hallerimiz (yani beynimizdeki o hallerle ilgili örüntüler) ancak ve ancak onlara yakından (içimizden) baktığımızda değişmeye ve fabrika ayarlarına dönmeye başlıyor.

Bazen de yaşadığımız bir sıkıntıyı değişik açılardan çalışmamız gerekiyor. O sıkıntı bir paket şeklinde geliyor, bir kağıdını açıyor-sunuz, bir başka kağıdı veya ipi oluyor gibi. Mesela başlarda bahsettiğim benim alacak davam devam ederken neler çalıştım neler...

Son eşime vermiş olduğum oldukça yüklü miktar bir parayı geri almaya çalışıyordum. Mahkeme uzadıkça uzuyordu. Bir gün oturdum, kapattım gözlerimi sordum kendime:

“Ben onu mahkemeye vermekle ne yapmış oluyorum?”

Onu hakime şikayet etmiş oluyorum ve hakimın hakemliğini yapmasını (ve de benden yana olmasını) istemiş oluyorum.

“Peki, ben bunu küçükken nerede yapardım?”

Birden gözümün önüme üvey babamı anneme şikayet ettiğim zamanlar geldi.

Ben bir yaşımdayken annemle babam boşanmışlar ve annem uzak-tan akrabası olan üvey babamla evlenmiş. Kendimi bildim bileli ona da “Baba” derdim. Hatta ben sekiz yaşımdayken ölmüş olan babam beni almak için bize gelirdi, üçü (annem, babam ve diğer babam) kahve içerler, biraz sohbet ederlerdi, sonra babam beni alır yemeğe götürürdü. O zamanlardan hatırladığım bir sahne var ki, sonradan üzerinde çalıştım. Altı yaşlarında küçük Yasemin, babası onu almaya geldiğinde getirdiği oyuncakları açıyor ve sonra “Ba-

ba'cığım" diyor, her iki babası da aynı anda dönüp ona bakıyor. Yasemin çok üzülüyor, her iki babası da diğerine de "Baba" dediği için üzüldü mü acaba diye.

Üvey babam iyi bir üvey babaydı aslında ama ben yedi yaşındayken erkek kardeşim doğduğunda onun nasıl gerçek bir babaya dönüştüğünü ve kardeşime içinin gittiğini görecektim.

Neyse, dönelim şikayet ettiğim zamanlara. Çatal bıçakla yemek yeme yaşına gelmiş olacağım ki babam bana öğretmeye çalışıyor. "Hatta koltukaltlarında hayali kitaplar varmış gibi düşün. Ben sana 'Kitapların düşüyor' dediğimde kollarını daha kapalı tutman gerektiğini anla" demişti. Böylece sofrada otururken yemek yemek bana bir işkence haline gelmeye başlamıştı. Annem de mutfakta değil de sofradaysa sinirlenir, sanki düşmana karşı vatani korur gibi beni korumaya kalkışır ve "Elinle ye kızım, bırak, uğraşma" derdi. Ben de iki ateş arasında kalmış bir er gibi kalakalırdım. Sonra da onlar kavgaya tutuşunca ortalık birbirine girerdi. "Benim yüzümden kavgaya çıktık" diye odama gider uzun bir süre ağlardım.

Buna rağmen zaman zaman babamı anneme şikayet etmeye devam ederdim. Mesela babam matematik ödevlerime yardım etmiyor diye soluğu annemin yanında alırdım.

Aman yarabbi, tam da aynı küçük kız büyümüş ve aynı sahneyi eski eş-hakim-mağdur Yasemin üçgenine taşımış. Eski eş üvey babamın (istediğimi vermeyen) hakim de annemin yerine geçmiş.

Bu bağlantıyı fark etmek yolun yarısı idi. Diğer yarısının içsel çalışma ile tamamlanacağını bildiğimden oturdum bir sakın köşeye. Elime de kalem kağıdımı aldım, başladım çalışmaya. Önce gözlerimi kapatıp içimden küçük Yasemin'e bakıyorum bir müddet. Neden babasını annesine şikayet etmek istiyor? Veya neden annesi babasına kızsın istiyor?

Oradaki halime buradan bakınca çok net hissettiğim bir şey var: O kız annesini babasından kıskanıyor. Aslında babası hiç olmasın, annesi de bütün vaktini ona ayırsın istiyor. Böylece bol bol kavgaya ederlerse belki babası da çekip gider (asıl babasının yaptığı gibi) zann ediyor. Onların çabuk kavgaya tutuşuyor olmaları da işine geliyor. Sonra da kendi manevraları anlaşılacak diye korkuyor ve “Benim yüzümden kavgaya ettiler” diye odasına gidip ağlıyor ama kavgaya etmiş olmalarına memnun aslında. Aman yarabdim, ne berbat bir oyun bu böyle.

Bu kız neyi bilirse yarı bilinçli yarı bilinçsiz bir halde böyle oyunlar kurmayı bırakır? Olanı olduğu gibi kabul etmeyi bilirse! Yani annesi babası ile evli ve kız bu gerçeği önce bir kabul etsin. Başka neyi bilse? Annesi evde başka kimse olmasa da onunla o kadar ilgilenenecekti, annesi ile beraber olduğu zamana ve onun ne kadarsa o kadar olan ilgisine yeterli gözüyle baksa. Başka? Annesinin ona olan sevgisinden emin olsa, sevginin şartlara bağlı olmadığını bilse. Başka? Annesinin ve babasının kavgalarının kendi aralarında bir oyun olduğunu bilse. Onların aslında birer yetişkin gibi davranmayı bilmediklerini bilse. Hımm... gerçekten onların yaşı büyük diye onların olgun insan olmak zorunda olduklarını zannetmiş o küçük Yasemin... buradan bakınca anladım ki, onlar anne ve baba olmuşlardı ama olgun insan olamamışlardı. Bu gerçeği anlayınca önce kendimi o yaşlardaki halime getirdim, sonra da biraz önce buradaki benim anladıklarımı o yaştayken anlamış olsam kendimi o yaşta nasıl hissederdim diye baktım.

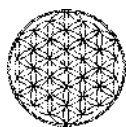
Küçük beni sanki oymuşum gibi hissederek, önce olanı olduğu gibi kabul ettim. Bu kabul; olana razı olmak anlamına gelmiyor. Sadece olanla dövüşmemek anlamına geliyor. Olan ne? Onlar evli ve annemi tamamen kendime ayırmam gerekmiyor. Öyle yapacağıma bırakayım evde herkes ne isterse onu yapsın. Benim düzeltereğim hiçbir durum yok. Benim durumları istediğim hale getirme çabalarım durumları daha da kötüleştiriyor. O halde bırakayım olan ne

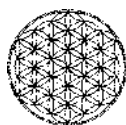
ise o olsun. Sadece şunu anlamam gerekiyor: ben benden sorumluyum. Ben kendi huzurumdan, kendi mutluluğumdan, kendi matematik ödevimden, kendi ilgimden, kendi sevgimden sorumluyum. Bütün bunlar için neler yapabilirim diye sorup bıraktım, kendiliğinden gözümün önüne gelsin diye...

Sonra fark ettim ki, oradaki kız daha bilinçli hale geliyor. Kendi sorumluluklarını almak ona bir yük getirmiyor, bilakis bir hafiflik hissetmeye başlıyor. Acıların kızı olmaktan çıktığını hissetmeye başladı. Biraz sonra fark etti ki, odasında ders çalışırken içinde bir huzur var ve matematik de meğer kolaymış 😊 garip bir şekilde odasına evin gürültüleri de gelmiyor... o sakın olunca evdekiler de olmuş olabilir mi acaba? O zaman hayalimde odamdan çıkıp baktım, gerçekten de evde bir huzur vardı. Annem de baham da her zamanki gibi koltuklarında oturmuş kitap okuyorlardı. Benim salona girdiğimi fark edince başlarını kitaptan kaldırıp bana gülümsediler.

Bu çalışmayı yaptıktan çok kısa bir süre sonra, benim açmış olduğum dava yıllardır sürse de bir sonuç elde edememiş olduğum halde, olay çorap söküğü gibi çözüldü ve benim hakimim hakemliğine bile ihtiyacım kalmadan uzlaşma yoluna gidildi. Ana paramı geri aldım. Benim olan bana dönmüştü ama ancak ve ancak ben anlayınca olay çözülmüştü. Bunun gibi öyle çok deneyimim var ki...

Bazen bir danışanıma, bir sorunu ile ilgili, yukarıdaki gibi çalışmasına yardımcı olurum. Sonra o sorun kökünden çözülür ve danışanım kendi yapmış olduğu çalışma ile sorunun çözümü arasındaki bağlantıyı göremez. Çünkü çalışma ile çözüm arasında kısa da olsa bir zaman geçmiştir ve eğer yazarak çalışma yapmamışsa dönüp geriye bakma gereği hissetmediğinden aradaki bağlantıyı unutmaz. O yüzden de çalışmalarınızı o esnada veya hemen bitiminde yazmanızda büyük fayda var. Böylece kendi değişiminizin şahidi olmakla kalmaz, her sorunun çözümünün de kendi içinde olduğunu görmeye başlarsınız.





Kabul Etmek / Razı Olmak

“Olanı olduğu gibi kabul etmek, olana razı olmak anlamına gelmez” demiştim biraz evvel. Bu konuyu biraz açmak isterim. Mesela bir lokantaya gittiniz ve yandaki masada gürültücü bir topluluk var, çocukları ağlıyor, insanlar bağırarak konuşuyor vs. sizin o esnada “Olanı kabul ediyorum” deyip de hala daha o yan masada oturmanız gerekmiyor.

Kalkıp başka bir masaya ya da başka bir lokantaya gidebilirsiniz. Çünkü kendi değerinize sahip çıkmak bunu gerektirir. Ancak en kısa zamanda bir boş vaktinizde o gürültücü masanın yakınına niye düşmüşsünüz diye içsel olarak bakmanızda fayda var. Zira kafanızın içinde bir takım gürültüler olmasa o masaya denk gelmeniz söz konusu olamaz. Demiştik ya, **siz ne kadarsanız her şey o kadar.** Dışınızda gürültü varsa, ki bu bazen komşularınızdan gelebilir, dışarıdaki inşaattan gelebilir, nereden geldiğinin bir önemi yok, bilin ki içinizde bir gürültü var. Gözlerinizi kapatıp baktığınızda kim bilir neler keşfedeceksiniz? Keşfettiğinizde gürültü olduğu zamanlar evde olmamanız ya da gürültünün kendiliğinden kesilmiş olması da tesadüf değildir! Sizin doğru konuyu keşfetmiş olduğunuzun ve onu doğru şekilde çalışmış olduğunuzun bir göstergesidir sadece.

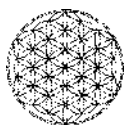
Kabul enerjisine o esnada olan her ne ise onu değıştirme şansımızın HİÇ olmadığı zamanlarda geçiyoruz. Mesela uçakta giderken aniden uçak türbulansa girdi, çok fena sallanmaya başladı, buna karşı yapacağım hiç ama hiçbir şey yok, o zaman gözlerimi kapatıyorum ve derin bir nefes alıyorum, nefesimi çok yavaş bir şekilde verirken içimden bir şey söylememe bile gerek kalmadan olanı kabule geçiyorum.

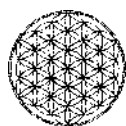
Olan ne? Uçağın çok sallanması.

Sonuç ne olabilir? “Düşer” dedi egom. “Peki, uçağın düşmesini kabul ediyorum.” “Ölmeyi kabul ediyorum.” Gerçekten buraya kaddır, kabul ediyorum. Bugüne kadar çok güzel yaşadığım için teşekkür ediyorum. Kabul’ü su içmişim gibi hissediyorum, beni ferahlatıyor, huzura kavuşturuyor. O anda da uçak tekrar eski dinging haline geçiyor. Ama geçmese de ben kabul etmiş halimle huzur içinde öleceğim.

Kabul ettiğimizde korkunun üstüne çıkmış oluyoruz. Artık bizi korkutacak bir şey kalmıyor. Bazı yaratımlar çoklu oluyor, uçaktaki herkesin enerjisinin toplu yaratıma katkısı var. Ancak anlaşılan o ki, bir kişi kendi enerjisini toparladığında bütüne katkı sağlıyor. Bir kişi gerçekten kabule geçtiğinde uçağın dengesini bulması gibi...

Ancak öyle mi ki, böyle mi ki, acaba mı ki... dediğimiz konularda hemen kabul’e geçmememiz gerekiyor. Çünkü belli ki egomuz iş başında ve sevimsiz bir yaratımın peşinde. Örnek vereyim: Diyelim birçok şeyi unuttuğunuzu fark ettiniz, “Alzheimer mi olacağım acaba?” diye içinizde bir tedirginlik hissettiniz, oturup da Alzheimer olduğunuzu kabul etmeyin sakın, çünkü ortada belirsizlik var, olumsuz bir yaratımın peşine düşmeyin. Bilakis oturup şu soruları sorun kendinize : “ Bu halim ne zaman başladı?” içiniz başladığı günleri gösterecektir. Sonra şöyle devam edebilirsiniz “O günlerde kafama takılan ne oldu?” Onu da oturup çalışmak gerekiyor, ancak bu noktada bilmemiz gereken zihnimizin işleyiş sisteminde bir tuzak var ki evlere şenlik, şimdi onu ayrı bir bölüm halinde anlatmam gerekiyor.





Zihnimizdeki Paravan

Hani bir lokantaya girer otursunuz ve aklınızda bir yemek vardır, hevesle onu sipariş edersiniz ama garson der ki: “Bugün bu istediğiniz yok ama mutfağımızın özel menüsünden olan şu yemeğimiz var” ve siz de aç olduğunuz için ona razı olursunuz. O yemek nadiren hoşunuza gider, genellikle bir daha yemek istemeyeceğinize karar verirsiniz. Ancak başka bir gün başka bir lokantada yine o yemeğin benzerini sipariş ederken bulursunuz kendinizi.

Masada otururken etrafa bakınırsınız. Her yer temiz ve tertipli düzenlenmiştir, masanızın örtüsü tertemizdir, üstündeki minik vazoda mevsim çiçekleri vardır. İç açıcı bir aydınlık ve hafif bir müzik çalmaktadır. Ancak yine aynı lokantanın mutfak kısmına gitseniz yoğun ve hummalı bir çalışma, ortalık pislik içinde, telaş ve gerginlik içinde insanlar zamana karşı işlerini yetiştirmeye çalışıyordur ve sizin bundan haberinizi bile yoktur. Ancak yemeğiniz önünüze geldiğinde içinden bir tahta parçacığı çıkarsa garsonu çağırırsınız ve söylersiniz. Garson da yemeğinizi geri götürür ve işletme müdürüne gidip durumu anlatır. Müdürün o an yapacağı şey mutfağa gidip neler olduğunu anlamaktır. Adeta bir dedektif gibi hassas davranması gerekmektedir. O tahta parçası kendi kendine yemeğe düşmediğine göre belli ki mutfakta bir şeyler dönmüştür.

İşte zihnimiz de tam olarak böyle çalışır. Biz ön tarafta güzel bir düzenleme yaptık zannederiz paravanın arkası ise görmediğimiz mutfak gibidir. Olayın farkı şuradadır ki, bu işletmenin müdürü de garsonu da aşçısı da kendimiziz.

Ön tarafta sipariş verdim zanneden ben zannediyorum ki her şey yolunda, oysa arkada (mutfakta) ne pişirdiysem önüme o geliyor. Sadece böyle olduğundan haberim yok.

Yaptığım çalışmaların paravanın arkasını etkilediğini gördüm. Mutfakta bilinçsizce saçma sapan işler yapmayı yavaş yavaş bıraktım.

Zihnimizdeki paravan rüyalarımızda aralanır ve biz uykumuzun rüya denen bölümünde mutfakla ilgili çok değerli bilgiler alırız. Diyelim rüyamızda bir arkadaşımızı gördük, ertesi gün o arkadaşımızı arayıp rüyayı anlatırız. Halbuki rüyanın o arkadaşımızla yakından uzaktan ilgisi yoktur. O sadece rüyamızda bir figüran, bir sembol olmuş olabilir. Asıl mesele o rüyayı görürken neler hissettiğimiz ve o günlerde neleri fark etmemiş olduğumuzdur.

Şöyle örnek vereyim:

Bir gece rüyamdan sıkıntı içinde uyandım ve “Oh rüyaymış” dediğim konuyu net bir şekilde hatırladım. Rüyamda bir kadın seri katildi ve büyük bir apartmanda kapısını açık bulduğu dairelere girip oradaki insanları gayet soğukkanlı ve seri bir şekilde elindeki bıçakla öldürüyordu. Bense bu olaya nasıl şahit olduğumu anlayamamıştım ama bir yerlerden kadını görüyordum ve saklanarak kaçırıyordum. O kadar çok korkmuştum ki neredeyse kalp atışlarımı duyup beni bulacaktı. Kaçmaktan başka hiçbir şey düşünemiyordum ki uyandım.

Bir bardak su içtim ve tekrar yattım, yine aynı gece rüyamda bir uçağa yetişmeye çalıştığımı gördüm. Yurtdışı seyahatimmiş ve ben saate bir bakıyorum ki uçağın kalkmasına çok az vakit kalmış. Taksi çağırmaya kalkıyorum, elimde cep telefonu ama taksinin numarasını bulamıyorum.

Yine uyandım.

Uyku sersemi olarak aklımın bir köşesine sabah kalktığımda bunları çalışmak için not ettim. Konu başlıkları kaçmak (1. rüyada) ve kaçırmak (2. rüyada) idi.

Sabah oldu, kalktım ve hemen rüyalarımı hatırladım. Rutin işlerimi bitirir bitirmez de elime defter ve kalemimi alarak oturdum çalışmaya. Önce gözlerimi kapatıp, derin bir nefes aldım, sonra o nefesi yavaş yavaş verdim. Sonra bir daha aynı şeyi yaptım, boynumu, sırtımı gevşettim, zihnimi bir geri aldım.

İlk rüyamı net olarak hatırladım ve oradaki Yasemin'e baktım. Ona neler olmuştu? Çok ama çok korkuyor. Beynindeki amigdala dediğimiz bölge aktive olmuş, “Kaç” emri vermiş. Burası ilkel beynimiz diyerek de tanımlayabileceğimiz tehlike anında devreye giren ve bizi otomatik hareketlere sevk eden beynimizdeki küçücük bir bölge. Ama bazen gelen otomatik komutlar öyle olur ki, mesela bir anne yolun ortasında kucağında çocuğu ile karşıdan karşıya geçerken bir arabadan kaçmak üzere çocuğu yolun ortasına, kendini de yolun kenarına atabilir. Ani komut “Kaç” olarak gelmiştir çünkü. Bu bölge tehlike anında üç şekilde komut verir. “Kaç”, “Savaş” ya da “Don” emri verir. Mesela karşınızda bir yılan gördüğünüz anda donakalmamız bu bölgenin komutu ile olur. Ancak bazen o komutların üzerine hızlı bir şekilde rasyonel aklı kullanıp çıkmak gerekir ki bu kitapta anlattığım çalışmalar bizi zamanla amigdalayı aşmaya doğru götürür.

Peki bu kadın (rüyamdaki ben) neden bu kadar korkuyor?

Ölmekten.

Neyi bilirse korkuyu aşacak?

Aslında paravanın arkasında böyle bir kararı olmadığını bilirse çok

rahat eder. Bakalım bilinçli aklının arkasında yani mutfakta böyle bir çalışma yapmış mı? Mutfakta bu hiç bilmediği ve tanımadığı kadın tarafından bıçaklanmak istemiş olabilir mi? Zira istememişe eğer dünyadaki bütün eli bıçaklılar da gelse ona yaklaşılamaz bile. Enerji müsaade etmez. Biz enerjiyi görmüyoruz ama yer çekimini de görmüyoruz, bu onun olmadığı anlamına gelmiyor. Baştan beri yazdığım **ben ne kadarsam o kadar enerjiyi bedenimden yayarım ve başkaları dediğim kişiler de benim enerjime göre bana servis verirler.** Eli bıçaklı kadın zihinlerindeki paravanın arkasında güvensizlik korkusu ile adeta kadını hayatlarına davet etmişler. Kadın da pizza servisi yapar gibi evlerine kadar gelip onların yaratımlarına hizmet ediyor. Peki insan niye böyle bir yaratım yapar ki?

O zaman gözümün önüne bazı bildiğim örnekler gelmeye başladı. Mesela bazı insanlar hasta yatağında yatarken ve ölmesi beklenirken çok uzaktan bir sevdiğinin (çocuğu, eşi vs) gelmesini bekler. O kişi geldikten biraz sonra ölür. Ölmenin de özgür irade ile olduğunun en güzel örneklerinden biridir bu. Ruh-beden-zihin üçlüsü karar verdiği zaman ölüm dediğimiz canlılığın bedeni terk etme süreci başlar. Bazen beden bu karara katılmaz, o zaman bitkisel hayat başlar, beden gitmek istemiyordur ama beyin ölümü gerçekleşmiştir. Bazen zihin gitmekten yana değildir, beden paralize olur ve bir nevi beden ölümü olan felç gerçekleşir. Bazen beden gitmek istiyordur ama zihin ve ruh hazır değildir, kanser bedeni hücre bazında bozmaya başlar. O zaman sordum, başkaları tarafından öldürülen insanlar ruh-beden-zihin üçgeninde nasıl bir karar almış olabilirler? Birden fark ettim ki kendileri bu kararı almışlar ve bunu gerçekleştirecek birine ihtiyaçları var, kesin ve ani çözüm istiyorlar. Bilinçdışı dediğimiz mutfak böyle çalışmış. Demek ki intihar edenler de bilinç seviyesinde bu kararı alıyorlar, onlarda mutfaka bile gerek kalmıyor. Sonra baktım kendime benim böyle bir kararım var mı? Hayır henüz yok. Yaşamayı seviyorum ve hayattan sıkılmadım. Bilinç düzeyinde böyle, peki mutfakta işler nasıl? Çünkü ne söylediğimizin ve ön lob ile ne düşündüğümüzün

hiçbir önemi yok, önemli olan paravanın arkası. Birden fark ettim ki rüyadaki Yasemin'in böyle bir kararı olsa kadın onu da bulur bıçaklardı. Demek ki mutfakta da böyle bir kararı yok ki eli bıçaklı kadın onu fark etmiyor.

Bunu fark edince rüyadaki ben olduğumu hissettim ve biraz önce anladıklarımı bu halimin anlamasını bekledim. Tıpkı geçmişteki beni çalıştırır gibi rüyamdaki beni de çalıştırıyorum gördüğünüz gibi. Zira her çalışma mutfağı düzenliyor, temizliyor. Rüyadaki ben saklandığı yerde demin benim bulduklarımı içselleştirince korkusu geçti. Hani Alice Harikalar Diyan'nda adlı hikayede Alice arkasından bir canavar kovaladığı için kaçarken birden aklına gelir, “Bu benim rüyam” der ve arkasına döner bakar, puf diye canavar kaybolur, onun gibi rüyamdaki ben anlayınca eli bıçaklı kadın da kayboldu.

Ancak bu kaçma alışkanlığım hayatım boyunca yakamı bırakmamıştı, onu da çalışmam gerektiğini biliyordum. O zaman sordum içime:

Ben kim beni yaralayacak diye korkup ondan kaçıyorum?

Gözümün önüne çok eskiden beri tanıdığım ve birlikte bir sürü anım olan bir arkadaşım geldi. Onun en büyük özelliği patavatsız oluşuydu. Aklına gelen her türlü lüzumlu, lüzumsuz şeyi aklına geldiği anda söylerdi. Ben de bu durumdan çok rahatsız olmuş ve kendimi ondan sakınmak adına onunla eskiden olduğu kadar görüşmemeye başlamıştım. Her ne kadar BK yöntemi ile çalışmış ve kendi patavatsızlıklarımı bulmuşsam da özellikle ego yönelimli insanlardan uzak durmayı seçiyordum. Birden fark ettim ki fiziksel olarak uzak durmam gerekmiyor. Zihnen uzak durmam, o yanımdayken onunla zihinsel olarak bütünleşmemem yeterli. Bunu fark edince çok şaşırdım. Zaten yaralanan, bendeki ego idi. Dolayısıyla “Zor” diye tanımladığımız insanlar aslında bizim kendi farkındalı-

ğımızda kalmamız için bize herkesten daha fazla yardım eden kişiler. Bunu anlayınca gözlerime yaşlar geldi. Burnuma da nereden geldiğini anlamadığım bahar kokuları geliyordu. Derin bir farkındalık yaşıyınca böyle kokular gelir bir yerlerden...

Sonra bir ara verdim. Çünkü 2. rüyamı da çalışacağım ama onun konusu bambaşka.

O rüyamda uçağı kaçıırıyordum. Belli ki bir şeyi kaçırma korkum vardı. Zaten hayatım boyunca verdiğim ani kararlarımın atında bu korkum vardı. Otuzlu yaşlarımda bile hayatım ellerimden kayıp gidiyor, yaşlanıyorum, hayatı kaçıırıyorum hissim olduğunu çok iyi hatırlıyorum. Bugün bu yaşımdan o yaşlarımdaki bana bakayım önce. Ne kadar genç ve güzel... neyi bilse böyle bir kaçırma telaşı olmayacak? Her anın kendisi için güzel olduğunu... başka? Ne kadar yaşarsa yaşasın sevginin vücut ölçüleri ile, cildiyle, saçıyla, başıyla, kıyafetiyle vs ile ilişkili olmadığını, buna karşılık nezaket ile, empati ile, sempati ile, olgunluk ile, neşe ile ilişkili olduğunu bilse... bunları bilse özgüveni yerinde olur. Hadi o yaştaki ben olduğumu hissedeyim ve bu anladıklarımı bilir hale geçeyim.

Gençliğimdeki benim gözlerimden etrafıma baktım. Ben bilişimi değiştirdikçe etrafımdaki insanların da güzelliklerinin farkına varmaya başladım. Hiçbir şeyi düzeltmem gerekmiyordu. O zamanlar ilk eşimle evliydim, bir kızım, bir oğlum, kocaman bir kışlık evimiz, yine kocaman bir yazlık evimiz, bir teknemiz vardı, ayrıca benim mağazalarım vardı, yanımda çalışanları gördüm... *herkes elinden gelenin en iyisini yapıyordu. Ben gülümsüyordum ve sadece işleri takip ediyordum, kişileri değil!*

İşler yolundaydı, evde de öyle, çocuklar daha huzurluydu, bir şeyler kaçıyor endişesi ile yaşamayan bir anneleri olunca sanki eve güneş doğmuştu... eşim de akşamları eve daha erken gelir olmuştu... evde eşime ve çocuklarıma sımsıkı sarıldım... “Bu evde ya-

şanan ve yaşanacak olan her anın huzurunun yüzde yüz sorumluluğunu ben alıyorum” dedim. Sorumluluk sahibi olmak gergin olmamı gerektirmiyor, bilakis gergin olmamamı gerektiriyor. Ben bunu şimdiye kadar yanlış anlamışım, özür dilerim. Beni takdir etmenizi de beklemiyorum, çünkü bunu kendi sorumluluğum olduğu için yapacağım. Hiçbir şey kaçmıyor, yaşanan her anın içindeki güzelliği görmeyi başlatıyorum.

Bu çalışmayı yaptıktan sonra tekrar rüyamdaki bana döndüm, uçağı kaçıracığını zanneden bana baktım biraz. Oradaki ben telaşı bırakmıştı... gitmesi gerekiyorsa o uçağa zamanında giderdi zaten.

Sonra fark ettim ki biz hayatımızda bir vasıtayı kaçırdığımızda aslında paravanın arkasında, yani beynimizdeki mutfak kısmında, gitmeyi planlamış olduğumuz o yere gitmek istememişiz demek ki!!! Çünkü istemiş olsak ne yapar eder o vasıtaya bineriz, mesela sevgilinizle buluşacaksınız, o otobüsü kaçırmıyorsunuz? Olan her şey bizim mutfak kısmında ne kadar isteyip istemediğimizle alakalı. Yoksa siz neyi istediniz de yapmadınız? Veya neyi istemediniz de size zorla yaptırabildiler ki ?

Bu anlamda herhangi bir şeyi kaçırmak söz konusu olmaktan çıktı. Ben sadece iç sesime daha fazla kulak vermeyi öğrenecektim. Bir şeyi yapmayı ne kadar istediğime ya da ne kadar istemediğime bakacaktım. Böylece kendimle uzlaşmış ve en önemlisi mutfakla aramdaki paravanı kaldırmış olacaktım.

Hani şimdilerde açık mutfaklı restoranlar var, yemeğinizi sipariş ediyorsunuz ve mutfakta nasıl hazırlandıklarını izleyebiliyorsunuz. Sonra da önünüze gelen yemeğin tertemiz bir ortamda hazırlandığını bilerek keyif içinde yiyorsunuz. Tıpkı onun gibi...

Hayatında istemediğin ama hala süregelen ne varsa şimdi yaz ben-
ce. İstedğin ama bir türlü olmayanı da yaz.

Örnek vereyim:

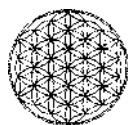
Kilo almak istemiyorsun ama almaya devam ediyorsun. Şimdi bak bakalım paravanın arkasında neden kilo almak istiyormuşsun?

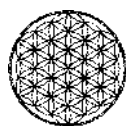
Arabanı satmak istiyorsun ama olmuyor. Şimdi bak bakalım arabayı neden satmak istemiyorsun?

Cevapların gelmeye başladıkça farkındalığın artacak, sonra nasıl çalışacağını ve dönüştüreceğini de biliyorsun. Teknikleri daha önce anlattım.

Paravanın arkasını görmeye başladığınızda aradaki paravan kalkmaya başlar ve hayatınız hiç olmadığı kadar anlamlı ve işleriniz hiç olmadığı kadar düzgün gitmeye başlar. Böylece içinde sizi rahatsız eden olumsuz duygular kendiliğinden kaybolur, onları hissetmemek için dışarıdaki arayışlarınızın bağımlılık seviyelerine gelmeleri gerekmez.

Sonuçta sadece istediğimiz ve istemediklerimiz var ve bunları yakından gözlemllemek, sebeplerini bulmak, her şekilde değiştirmek sadece ve sadece bizim elimizde.





Araf

Bazen iki karar arasında kalakalırız. Diyelim konu, arabayı/evi/ herhangi bir şeyi satmak ya da satmamak olsun. Her iki ihtimal de zihnimizde “ama”lar oluşturur. Şöyle ki:

Arabayı satacağım ama yazın çok lazım oluyor.

Araba dursun ama çok masraf çıkarıyor.

O zaman satayım ama toplu taşıma araçları çok kalabalık.

O zaman dursun ama modeli eskidikçe değeri çok düşüyor.

Satayım mı? Satmayayım mı?

Bu noktada bir türlü karar veremezsiniz. Zihnen çok yorulduğunuz için de sabahları yorgun kalkmaya başlarsınız. Hatta baş ağrıları, ense ve sırt ağrıları başlar...

O zaman yapacağınız şey defter ve kaleminizi elinize alarak bu konuyu çalışmak. Sakin bir yere geçip oturun ve bir kağıda “Satar-sanız ne olur?” Sorusunun bütün olumsuz cevaplarını, başka bir kağıda da “Satmazsanız ne olur?” sorusunun olumsuz cevaplarını bol bol yazın. Acele etmeyin. Bütün cevapları yazdığınıza emin olunca çalışmaya başlayın. Her yazdığınız bir zannetme, dolayısıyla size ait yargı ya da önyargılarınız olduğu için BK yöntemi ile hepsini tek tek çalışın. Sonra gözlerinizi kapatıp tam içinizden hangisinin geldiğine bakın, satmak mı satmamak mı geliyor, his olarak? Hangisi geliyorsa o doğrudur.

Eğer satmak geliyorsa, yine içinize fiyatı ne olsun diye sorun ve bekleyin, içinizden gelen rakamı egonuz devreye girip az bulabilir, ona aldırmayın. “Bu fiyat tamamdır” deyip ilanınızı verin. Göreceksiniz o hafta arabanız satılmış ve konu kapanmış olacak.

Eğer içinizden arabayı henüz satmak gelmediyse de konu sizin için yine kapanacaktır ve mutlu mesut arabanıza binmeye devam edeceksiniz. Çünkü arabanın kalması halinde neler olacağına dair korkularınızı ve zannetmelerinizi çalışmışsınızdır ve her zamanki gibi çalışanla çalışmayan bir olur mu? 😊

Başka örnek de bir danışanımdan vereyim:

B. İyi Oldum programına katılmış olan bir danışanımdı. Ancak program boyunca anladıklarının daha sonra hiç pratiğini yapmamış ve ilk baştaki zihinsel rahatlatma hallerini zamanla kaybettiği gibi hayatını egosal olarak sürdürme gayretlerini devam ettirmiş. Gelin görün ki öyle olmadığını anlaması ve pes ederek yine bana başvurması için aradan sekiz ay geçmesi gerekmiş.

Sıkıntısı öncelikle iş yerinde başka bir bölüme atanması ile başlamış. Sonra B.’nin masası öyle bir yere denk gelmiş ki, hemen yanına çay makinesi konmuş ve gelen giden ona çayın olup olmadığını sormaya başlamış. Kendi değerine sahip çıkamayan B. bir sürü çaba, kavga, görüşme, kulis yaptıysa da o sırada bir üstü olan kişi de değişmiş ve B. odasına yeni iki kişi geleceğini öğrenir öğrenmez ortadaki masayı deyim yerindeyse kapmış. 😊

Ne var ki B. odaya en hakim masada oturuyor olsa da şefi işleri yeni gelenlerden istemeye ve toplantılara B.’yi çağırılmamaya başlamış. B.’nin uykuları kaçmaya, kendini genellikle yorgun hissetmeye başlamış. Bu arada bir takım kişilerin maaş artışı olduğunu duymuş. Kendisinin bu konuda yetkililerle bir takım görüşmeler

yapmış olmasına rağmen maaşında bir artış olmaması bardağı taşıran damla olmuş ve bana gelmiş.

Çalışmada kendisiyle ilgili bir sürü şey buldu. Şimdi onlara girmeyeceğim ama asıl konumuz olan ‘araf’ı anlatmak istiyorum.

Önce arafı nasıl yaşamış ona bakalım:

Bir ara çalışmada şöyle bir şey dedi: “Aslında benim aynı işyerinin merkezden uzak bir binasına gitme ihtimalim var ama oraya gidersem bir daha merkeze dönemem ve maaşımın artması ihtimali de azalır. Merkezde kalmak istiyorum ama etrafımdaki insanlardan hiç memnun değilim.”

Burada maaş konusunu bir tarafa bırakmamız gerektiğini, önünde iki yol olduğunu söyledim. Ya merkezden uzak binaya gidecek ve huzura kavuşacak, ki o halde alttaki korkuları çalışmamız lazım (geri dönemem, maaşım artmaz vs) ya da şimdi olduğu yerde kalacak, o taktirde de dışsal olarak hiç kimseyi ve hiçbir şeyi değiştirmeye çalışmadan olduğu yere nasıl uyumlanacağını çalışmamız gerekiyor.

“Şimdi gözlerin kapalı sor içine ve bak bakalım hangisi içinden geliyor? Gitmek mi? Kalmak mı?”

Biraz bekledik ve B. “Kalmak” dedi.

Ondan sonra da neyi bilirse kaldığı yere tam uyumlanır diye sorduk ve çalışmaya devam ettik. B. yine kendisiyle ilgili bir sürü şey keşfetti. Ertesi gün işyerine gittiğinde herkesin kendiliğinden değişmiş olduğunu, toplantıları onun müsait olduğu zamana koyduklarını, işyerinde aylarca didinip uğraşıp bir arpa boyu yol alamadığı konuların geride kaldığını hayretler içinde görmüş olan B. bana uzun uzun mesajlar atarak durumu anlattı. Ben de niye şaşırmadım acaba? 😊

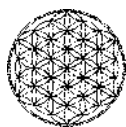
Araf konusunda başka örnekler de var, mesela iş yerimde kalayım mı başka işe geçeyim mi? Veya çocuk doğurayım mı, doğurmayayım mı? gibi.

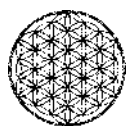
Çocuk isteyen ama olmayan bir sürü danışanımla aslında neden istemediğini (yani zihnindeki mutfak bölümünde neden istemediğini) çalıştık. Hatta İsviçreli bankacı bir kadın aslında (mutfakta) hiç çocuk istemediğini fark ettiğinde ağlamaya başladı. Meğer annesi istediği için o da istediğini zannediyormuş. Tabii arka taraf istemediği için de hamile kalamıyor. Sonra hayalinde annesinin karşısına geçti ve ona güzel bir şekilde kendisinin çocuk istemediğini anlattı. Annesi “Peki kızım, bu senin hayatın, senin bedenin” diyene kadar onunla konuştu.

Hayalimizde bir başkası ile konuşma tekniği psikolojide ‘Boş sandalye’ olarak adlandırılır. Benim yaptığım çalışmada aynı tekniği gözler kapalı olarak zihinden yaparız.

Danışanımın İsviçreli ve bankacı olduğunu özellikle yazdım, çünkü insan her yerde insan demek istiyorum. Anne etkisinde kalmak, anneyi memnun etmeye çalışmak her ne kadar bizim kültürümüzde daha baskınsa da her yerde görülebiliyor.

Bazen de mutfak kısmında çocuk istemediği için, çocuğu olmayanlar çocuk doğurmak ve büyütme konusundaki kaygı ve korkularını temizliyor ve doğal olarak hamile kalıyorlar. Bütün bu çalışmaları bilmeyenler ise tüp bebek peşinde koşuyorlar. Yapacak bir şey yok, özgür irade. Tüp bebek çalışmalarında başarılı olmak yine mutfak bölümündeki değişiklikler sonucu oluyor ki, sonuçta az sayıda da olsa çalışma yapmadan bazı farkındalıklar da mümkün tabii. Mesela mutfak bölümünde çocuk bakımının zor olduğuna inanan birinin çocuğu olmazken bir gün bir arkadaşına gider ve onun çocuğuyla ilişkisinde hiçbir zorluk olmadığını görür, duygusu ile birlikte bunun kolay olduğunu yaşadığında mutfak bölümündeki o bilinçli olarak fark etmese de olumsuz inanç çöker ve sonra bir bakar ki hamile kalmış. 😊





Bağımlılıklar

Düşüncelerimizi ve onlara olan sıkı sıkı inançlarımızı fark etmeyi ve dönüştürmeyi bilmediğimiz sürece dünyadaki en zengin, en ünlü, en güzel, en yetenekli insan da olsak mutlu olmayı garantileyemiyoruz. Hatta intihar etmiş olan bir sürü böyle insan olduğuna göre öyle mutlu olunmayacağını biliyoruz. Yine de dış etkenleri iyileştirmeye çalışmakta bir sakınca yok tabii 😊 sonuçta hayata bağlılığımız ve hedeflerimizin olması iyi bir şey. Ancak gelin görün ki, beynimiz zevk alma konusunda sonu gelmez bir girdaba kapılabiliyor. Bize zevk verdiğini zannettiğimiz şey, geçici olarak beynimizde dönüp duran olumsuz düşüncelere ara verdiğimiz zamanlar. Aslında beyin bunu yapmaya başladığında ara vermez, siz zevk aldığınızı zannettiğiniz şeyi yaparken sadece beyninizin bu halini artık fark etmez olursunuz ve size ara vermiş gibi gelir. Ancak o hala arka planda işine devam ettiği için sizin onu görmezden gelmek üzere geliştirdiğiniz dış zevk bağımlılık haline gelir ve bu defa da siz o bağımlılığınızın esiri olursunuz. Bu bağımlılığınız içki ise bir bardak içki iken yetmez, beyniniz sizden iki bardak ister, sonra aynı zevki alabilmek için üç bardak... böyle sürer gider... ta ki siz bu konuyu ele alıp çalışıncaya kadar sizi perişan edecektir. Siz adeta onun için yaşar hale geleceksiniz.

Etrafında bağımlılığı çok belirgin bir yakının varsa onu düzeltmeye kalkışma. Çünkü o kişi kendi düzelmek istemedikçe bunun hiçbir faydası yoktur. Sadece kendine bak “Ben neye veya kime bağımlıyım?” diye sor. Belki de madde bağımlılığı olan kişiye bağımlılığın vardır. Zira hiçbir enerji yoktur ki yakınızda olsun ve sizde olmasın. Başta da demiştim. Siz ne kadarsanız etrafınızdaki herkes ve her şey o kadardır. Diyelim öfke bağımlılığı olan bir eşiniz var.

Siz de bağırp çağırmayan bir kişisiniz. Bakın bakalım, içinizden mi bağırıyorsunuz, geceleri dişlerinizi sıkarak mı uyuyorsunuz? İş yaparken içinizde sürekli kavga mı ediyorsunuz? Dışınızdaki bağırmıyor olmanız sizin öfke bağımlısı olmadığınızı göstermez. Aynı enerjide olmasanız o eşinizle aynı evin içinde olmanız mümkün değil. Enerji yasası böyle çalışıyor. Nasıl ki fizik kanunları var, atom altı parçacık düzeyinin de kanunları var. Bilim araştırmasına devam ediyor. “Sen ne kadarsan her şey o kadar ve sen kendini sonsuz kere yeniden düzenleyebilirsin” dedikleri anda dünyada şimdiye kadar bilinen o kadar çok şey çökecek ki...

Ben kendi içimde çalıştıkça bildiğim her şeyin çöküşünü izledim. Bana faydası var zannettiğim ama olmadığını anladıklarım çöktükçe olasılıklar deryası önümde açıldı. Nelerin mümkün olabileceğini bilmezdim, yavaş yavaş görmeye başladım. Olanlar benim küçük aklımın bildiklerinin ötesinde olmaya başladı. Tıpkı yeni doğmuş bir bebek gibi her şeye ilgi ve merakla bakmaya başladım. Bu anlamda dünya benim için sıkıcı bir yer olmaktan çıkıp bir harikalar ülkesine dönüştü.

Bağımlılıkları çözmenin en kısa ve kestirme yolu önce o bağımlılığın bana ne faydası olduğunu sormak. Zira beynimiz bize faydası olduğunu zannettiklerini kolayca alışkanlık haline getiriyor. Diyelim bu bağımlılığınız olan bir kişi olsun. Diyelim bu kişi anneniz olsun. (Tabii babanız, eşiniz, sevgiliniz, oğlunuz, kızınız, kediniz, köpeğiniz de olabilir)

Şimdi sorun:

“Ben annem olmadan nasıl olurum?”

Olumsuzları bulup yazın. Çünkü annenizin olması o olumsuzlukların önüne geçiyor zannediyor beyniniz.

Cevaplarınızı ister defterinize isterseniz de aşağıdaki boşluklara yazın.

.....

.....

Şimdi her bir cümle için BK yöntemi kullanın. Sakince ve sabırla, çünkü o gelen cümle sizin beyninizde yılların içinde yuva yaptı, her ne kadar temizlemesi yıllar almayacaksa da bir saatte de bitmeyebilir 😊 belki birkaç gün gerekebilir.

Diyelim içinizden şöyle bir cümle geldi:

“Ben annemsiz yalnız olurum.”

Bu doğru mu? E/H

Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir miyim? E/H

Buna inandığımda kendimi nasıl hissediyorum?

Buna hiç inanmasam ben nasıl biri olurum?

Bu dört soruyu gözleriniz kapalı, bekleyerek ve hissederek cevapladıktan sonra tersine çevirmeye geçin.

“Ben annemsiz yalnız olmam.” Bu cümlenin üç somut örneğini bulun ve bir çalışmayı arkanızda bırakın. Sonra diğer düşüncelerinizi bu yöntemle incelemeye geçin. Zira anlamak yetmiyor. Anlamak sadece ön kortekste bir bilgi olarak duruyor, çalışma yaptığınızda algıya düşüyor. Hani jeton düştü deriz ya, onun gibi. 😊

Bu çalışmayı anneniz hayatta olsun, olmasın aynı şekilde yapabilirsiniz. Yazmış olduğunuz cümleleri bu şekilde çalıştıktan sonra annenin başka bir insan, kendinin de başka bir insan olduğunu gör.

Aynı eve düşmüş iki ruh sadece, birlikte bir tiyatro oyunu sergilemişler de oyun bitmiş, herkes kendi evine gidiyormuş gibi hisset.

Bu çalışmayı yapınca fiziksel olarak o kişiden ayrılman gerekmiyor, zihinsel olarak ayrılıyorsun ve bu ayrılık senin fiziksel olarak yan yana daha sağlıklı durmanı sağlıyor.

Bağımlılık geliştirmeyi küçükken öğreniyoruz ve annemizin eteğine yapışıyoruz. O zaman zannediyoruz ki o bizi hiç bırakmayacak. Halbuki annemizin bu durumdan ne kadar sıkılabileceği hakkında hiçbir fikrimiz yok. Ancak gelin görün ki, çocuğunun kendisine olan bağımlılığından şikayet eden ebeveynlere kendilerinin çocuklarına olan bağımlılıklarını fark etmelerini sağlıyorum. Onlar çocuklarına bağımlılıklarını bıraktıkça çocukları da kendiliğinden daha özgüvenli ve kendilerine yeter hale geliyorlar. Ebeveynler de bağımlılık ile bağılılık arasındaki farkı çok net görüyorlar.

Her bağımlılık altında kaybetme korkusu taşır. Bedeninden çıkan bu korku etrafa yayılır ve katlanarak, çoğalarak sana geri döner. Bu da gerçekten kaybetmeyle sonuçlanır. Yani ne ekersen onu biçersin. Bedeninden hangi enerjiyi ekersen onun sonuçlarını biçersin. Kişi bağımlılığı çalışmanın böyle hayırlı bir sonucu olur. O kişiyi kaybetmekten korkmayı bitireceğin için gerçekten kaybetmene de gerek kalmaz. Kaybetmeyi sadece ölmek olarak anlama, çocuğun yurt dışına okumaya gitmesi de bir çeşit kaybetmektir. Veya aynı evde olduğu halde sizi hiç görmemesi de kaybetmektir.

Bir tanıdığım vardı, bağımlılık enerjisi çok kuvvetliydi. Birkaç çalışma yapmıştık, hatta ‘İyi Oldum’ Programına bile katılmıştı. Anlamıştı ki bağımlılık enerjisi ile insanları kendine bağladığını ve böylece vazgeçilmez olduğunu zannediyor, ancak bu sadece bir zannetme. Anlamadığı ise bu enerjinin altındaki kaybetme korkusunu ekiyor ve mutlaka biçecek, bu kısmını görmek dahi

istemedi. Bir zaman sonra önce annesi Alzheimer oldu. Alzheimer hastaları etraflarına şu mesajı verirler: “Unutuyorsunuz, evrenin sonsuz zekasına bağlanmayı unutuyorsunuz, egoyla hareket etmeye devam edebilirim zannediyorsunuz. Bakın ben unutarak size içinizi unuttuğunuzu gösteriyorum. Bari buradan anlayın.” Evrenin sonsuz zekası devredeydi, tanıdığım buradan anlamadı, bir zaman sonra hiç beklemediği bir şekilde eşi ondan ayrılmak istediğini söyledi ve kısa bir süre içinde boşandılar. Hemen akabinde babası kanser oldu. Yıllardır yanında çalışan kadın başka bir iş buldu. Bir de üstelik tek ablasının kocasının durup dururken omurgası kırıldı. Tanıdığım bu kişi tek oğlu ile kaldı. Daha da anlamaz ve oğlu ile olan bağımlılığını bırakmazsa oğlu da babasıyla oturmayı tercih edip onu bırakabilir. Baktığınızda çok yumuşak bir enerjisi olan bu tanıdığım bunları niye yaşadı dersiniz? Bağımlılık enerjisi ile insanlara yaslandıkça insanlar iskambil kağıtları gibi yıkılıyorlar. Çünkü evren diyor ki “Sen yeterlisin, kendi ayaklarının üzerinde durabilmen için her şeyin var, bunu ya göreceksin ya göreceksin.”

Ancak şöyle anlamayın lütfen: O kişi bunları anlamadığı için babası kanser oldu, hayır, babası da kendi deneyimini yaşıyor o sırada. Eşzamanlılık var, bir grup insanı etkileyen deneyimlerde herkesin kendi anlayacaklarını anlaması gerekiyor. Tıpkı kaza geçiren bir vasıtada olan birçok kişinin farklı yerlerinden yaralanmaları gibi... onlar da nereden yaralandıysa ona göre sorular sorup ilerleyecek. Sağlık bölümünde bu konuyu daha ayrıntılı anlatacağım.

Her birimizin aşması gereken kendi noktaları var, sanki bu noktaları aşmak için bu dünyaya gelmiş gibiyiz.

Altında korkular olan bağımlılık sona erince, altında sadece sevgi enerjisi olan bağıllık ortaya çıkar. **Bağıllık; o insanın arkasından iş çevirmemek, ona karşı dürüst ve yapıcı olmak, beklentilerini en aza indirmek, o kişiyi saygı ve şefkatle sevmek demektir.**

Gelelim madde bağımlılığı çalışmasına:

Diyelim bu sigara olsun.

Soru şu:

Sigaranın bana ne faydası var?

Başlayın yazmaya, ilk nefesi çektiniz, ne oldu?

Yazabildiğiniz kadar yazın. Hatta bu çalışmayı yaptığınız günlerde sigara içmeye devam edin ve ne faydası var zannediyorsanız (zira beyniniz faydası olduğuna inandığı için isteyip duruyor) onları bulup yazın ve sonra BK yöntemi ile çalışın. Çalıştıkça göreceksiniz ki o faydası var zannettikleriniz aslında yok. Böylece canınız sigara istemekten vazgeçiyor. Siz de adına irade dediğimiz beyninizi daha da yoran ve içeride savaş çıkmasına sebep olan saçma hareket yerine kendinize sabır ve şefkat göstererek bir bağımlılığınızı çözmüş olacaksınız.

Sıra gelecek hangi düşünceleri duymamak için bu bağımlılığa sığınmış olduğunuza.

Yine çekilin köşenize ve alın elinize kalem ve kağıdı. Ben belki de elli tane defter doldurmuşumdur. Tabii hepsini bir anda değil. 😊

Başlayın olumsuz düşüncelerinizi yazmaya. Herkes ve her şey hakkında yazın. İçerideki çöplüğü önce bir dökün önünüze. Sonra bakın onların içinde tekrar eden bir benzerlik var mı? Mesela erkeklere kızgınsanız acaba babanıza nasılsınız? Ya da baba rolünde gördüğün hükümete hatta allaha kızgın mısınız? Aslında hepsi babana kızgın olduğun için olabilir mi?

Ne güzel, şimdi üzerinde çalışabileceğin bir sürü malzemen var. Aceleye hiç gerek yok, çünkü hiçbir şey kaçmıyor 😊 hayat öyle veya böyle devam ediyor, sen ucunu yakaladın, artık senin için daha tatlı devam edecek, merak etme, nereden mi biliyorum? Denedim, oldu.

İçeriden koptukça dışarıdan doldurmaya çalıştığımız şeyler dediğim gibi bize yetmemeye başlar. Alış veriş bağımlılığı kendimizi içimizden değerli hissetmedikçe aldıklarımızla değerli olacağız zannettiğimiz için gelişir. Sonra eve gelir bir de aldıklarımızı beğenmez, kendimize kızarız.

Kendime kızdığım zamanlara baktığımda “Bunu niye yapıyorum?” diye sordum kendime. Sonra sanki böyle yaparak bir daha yanlış yapmamayı öğrendiğimi zannettiğimi buldum. Halbuki bu da diğerleri gibi bir zannetmeydi sadece. Böyle öğrenmiyordum, küçükken de böyle öğrenmemiştim. Bana bağırıldığında korkmuştum sadece. Kendim yaptıklarımın sonuçlarını gördükçe ve memnun kalmadıkça doğrusunu yapmayı öğrenmiştim, kızınca değil. O zaman gözlerim kapalı, kendimden özür diledim, bütün kızgınlıklarım için kendimi affettim ve kendime kızmayı bırakmaya niyet ettim. Niyet; içinde istek ve yapabileceğine dair inanç barındıran enerjidir. Niyet ettiğinde bilincinde bir alan açmış olursun ve farkındalığın o niyet ettiğin konuyla ilgili seni uyanık tutar. Kendime kızma alışkanlığım (bağımlılığım) harekete geçtiğinde daha hızlı bir şekilde niyetimi hatırlayıp kendime şefkatli davranmaya geçtim.

Kendine şefkat göstermeyenin başkalarına göstermesine imkan yok. Bilmediği bir şeyi insan önce kendi üstünde denemeli. Dolayısıyla içimizde çocuk-yetişkin-ebeveyn taraflarımızdan yetişkin (sorumluluğunu bilen, bilinci yerinde, sebep-sonuç ilişkisini iyi kurabilen, kendi isteklerinin farkında ve kendine de başkalarına da sevgi ve saygı dolu) tarafıma geçişim kolay oldu. Yetişkin olduğumu hissettikçe çocukça bağımlılıklar geliştirmeme ya da kendime

veya başkalarına bir ebeveyn edasıyla kızmama gerek kalmadı. Kendi yetişkinliğim herkesin yetişkin olduğunu (kaç yaşında olursa olsun) görmeme yol açtı.

Bağımlılıkların en ağırı madde bağımlılığı. Çünkü beyindeki nöral bağlantılara sentetik olarak etki ediyor. Gerçek dediğimiz bu dünya oyunundan ya da başka bir deyişle gündüz rüyasından koparıyor ama götürdüğü yer daha da feci bir yer. Evet, dünya oyunu gerçek değil, ancak bunu farkındalıkla aşmak gerekiyor, madde ile ise sadece bir çukura düşülüyor. O yüzden önce bu dünyaya geri dönmek sonra farkındalık safhasına geçmek gerekiyor.

Kumar bağımlılığı da çözülmesi kolay olmayan bir bağımlılık çeşidi. Sonuçta verdiği heyecandan dolayı aslında bir adrenalin bağımlılığı. Altta ‘kolay yoldan para kazanabilirim’ zannetmesi var. Aslında sokakta dilenmekten hiçbir farkı yok. Onlar da kolay yoldan para kazandıklarını zannediyorlar ama bütün gün üstü başı perişan, pis sokaklarda telef oluyorlar. Veya hırsızlıktan bir farkı yok, onlar da yaşadıkları heyecanı seviyorlar ve hapse girme riskini göze alıyorlar. Yani beyinlerinde sebep-sonuç ilişkisini doğru kuramamışlar. Aslında yakından bakınca altında tembellik enerjisinin görüyoruz. Ya da “Para kazanmak zor” gibi olumsuz bir zihin buluyoruz.

Tembellik konusuna bakarken şöyle sorun:

“Ben nerede yapamayacağıma inandım ve boş vermeyi seçtim?”

Bazen bu sorunun cevabı olarak kapalı gözlerinizin önüne küçük-lüğünüzden bir sahne gelir. Mesela ablanız çok iyi notlar alıyordur ve siz onun gibi olamayacağınıza karar vermişsiniz. Tam oradan kendinizi çalıştırmaya başlayın. Artık nasıl yapacağınızı biliyorsunuz. Belli bir akış yok. Siz nasıl yaparsanız o doğrusu olacak.

Burada yazanların hepsi size ilham verecektir. Mesela ablanızın başka biri olduğu, sizin başka biri olduğunuz gerçeği içinizden anladığınızda size bir şey ifade edecektir.

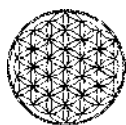
Önemli olan oradaki kararınızı bozmanız ve kendinizden yeni bir benlik yaratmanız. Benlik dediğimiz şey kendimizi nasıl tanımladığımızdır sonuçta. Siz kendinizi nasıl tanımlarsanız osunuz.

“Ben söyleyim... ben böyleyim” dediğiniz her şey yalan dünya.

Ben boş bir kümeyim. Neye istersem ona dönüşürüm.

Yaptığımız ve yaşadığımız hiçbir şeyi sıfır derecesinde bitirmek zorunda değiliz, sadece bağımlılık seviyesinden çekip dengeli bir seviyeye getirebiliriz. Seyahat etmek mesela ne güzeldir ama seyahat etmeden duramamak kendinden kaçmaktır ve dengelensin diye arada bir dünyada salgınlar olması gerekmez 😊 kendimizi her konuda olduğu gibi bu konuda da dengeye getirebiliriz.

Dengede iken sanki bir hava boşluğu oluşuyor, içinden su gibi akıp gidiyorsunuz. Hayatınızdan engeller, acılar, aksilikler, hastalıklar, kavgalar gidiyor.



Acı

2020 yılına girerken Türkiye’de en çok dinlenen şarkı bilin bakalım hangisi olmuş? Tarkan’dan “Yolla, yolla, acıları yolla” Nasıl? Buyurun, buradan yakın, 2020 yılı, başından itibaren, tarihe felaketler yılı olarak geçebilir. Kolektif bilinç diye ayrı bir başlık açmam gereken kocaman bir konu var. Ancak ben acı konusundan devam etmek istiyorum.

Acının meydana gelmesini izlerseniz herhangi bir şeye direnmekten meydana geldiğini çok rahat görürsünüz.

Diyelim başınız ağrıyor, o anda yapacağınız en iyi şey gözlerinizi kapatıp o ağrıyı kabul etmeniz, hatta sevgiyle kucaklamanız. Sanki bebeğinizi kucaklar gibi o ağrıyı kucaklayın. Ağrı bir an evvel gitsin istedikçe o kazanır, hatta gideceğine artar. Kabul etme enerjisi tam da burada gereklidir. Çünkü bir kere başlamıştır artık. Sonra siz onu kucakladıkça hafiflediğini fark edeceksiniz. O sırada sorun “Ben neye direndim de bu ağrı başladı?” cevap hemen gelecektir ve siz bu defa o gelen her ne ise onu kabule geçin. Tıpkı ağrıyı kabul ettiğiniz gibi o olayı/kişiyi/durumu, her ne geliyorsa aklınıza tam da onu tam olarak kabul edin. O zaman ağrının kısa sürede kendiliğinden geçtiğini fark edeceksiniz. Önce bunun bir tesadüf olduğunu zannedeceksiniz. Zamanla anlayacaksınız ki tesadüf diye bir şey yok.

Çalışmaları yaparak pasif bir hale geleceğiz, başımıza ne gelirse direnmeyeceğiz, itiraz etmeyeceğiz anlamına gelmiyor.

Değiştirebileceğimiz şeyleri değiştirme, değiştiremeyeceklerimizi

kabul etme ve bu ikisi arasındaki farkı anlayabilme kapasitemizi geliştiriyoruz.

Ağrı ve acı değiştiremeyeceğimizi içimizden bildiğimiz halde, o duruma direnmekten oluşuyor. Bir duvarın yerini değiştirmek için onu itmeye benziyor.

Peki, bunu niye yapıyoruz? Kim ister acı çekmeyi?

İstemese yaratmaz. Kısaca bunu söyleyebilirim.

O zaman neden istiyoruz? Bunun birkaç sebebi var, bir tanesi daha önce okumuş olduğunuz kurban rolünü sevmiş olmamızdan kaynaklanıyor.

Bir başka sebebi acıya bağımlılık oluşuyor, yani dertleri zevk edindim meselesi. O yüzden arabesk bir toplum olduk. Hatta bilirsiniz kendilerine fiziken zarar verenler (jilet atanlar vs) var. Onlar da fiziksel acı ile zihinsel acılarını bastırmaya çalışıyorlar. Halbuki o da geçici bir etki yaratıyor sadece. Yine kafanın içinde geçmiş sahneler ve acılar dönüp durmaya devam ediyor.

Bu şekilde beyinde örüntüler acıya bağımlı olmaya başlıyor. Hatta hiç beklemediğimiz, hali vakti yerinde insanlarda da bu duruma sıkça rastlanıyor. Mesela bakıyorsunuz insanların her şeyi var ama bir gerginlik, bir ızdırap, bir şikayet...

Bazen başarının sadece zoru başarmak olduğunu zannettiğimiz için zor işleri seçeriz ya da kolayca yapabileceğimiz bir şeyi çok zorlanarak yaparız, dolayısıyla o süreçte oldukça acı çekeriz. Ayrıca zorlanınca, yorulunca, acılar çekince ödül gelir ya da gelen ödülü ancak hak ederim gibi zannetmelerim de vardı. Bu hallerimle yüzleştiğimde başarının her şeyi kolayca yapmak olduğunu anlayana kadar kendimi çalıştırdım. Sonra da gerçekten her şeyi kolayca

yapar oldum ve o kolaylıkla hallettiklerimin getirilerini zaten hak ettiğime inandım.

Acının bir sebebi de; zihin kötü de olsa bildiği örüntüyü tekrar ediyor ve kendini ancak bildiği durumun içindeyken rahat ediyor. Bir alışkanlık oluyor. Bildiği olduğu için de kendini o durumdayken güvende hissediyor, delice ama öyle. Konfor alanı dediğimiz alışık olduğumuz hayat tarzı her nasıl olursa olsun, acılar içinde olsa da bildik olduğu için içinden çıkmak istemediğimiz bir alan. O hale geliyor ki sanki bedenin içinde acıdan oluşmuş bir beden daha varmış gibi...

Dolayısıyla acı verici deneyimler yaratmaya devam ediyor. Böylece deneyimden acı, acıdan deneyim şeklinde bir kısır döngü oluşuyor.

Birçok danışanım yeni evliyken bana geldi ve yanlış adamla evlendikleri için çok üzgün olduklarını anlattı.

“Yanlış adam olduğunu nasıl anladın?”

“Çünkü biz nişanlıyken olan o adam gitti, yerine öfkeli, sabırsız, tahammülsüz bir adam geldi, böyle olacağını bilseydim asla evlenmezdim” diyorlar.

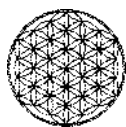
Sonra yaptığımız çalışmalarda anlıyorlar ki acı bedenler buluşmuş, yılların getirdiği alışkanlıklar ilk zamanlar gizlenebilmişse de aynı eve girdikten sonra herkes kendini rahat bırakınca alışkanlıklar ortaya çıkmış. Danışanlarım kendi geçmişlerini zihinlerinden temizleyerek acı kısır döngüsünden çıktıklarında; eşlerindeki kendiliğinden değişimi de sonraki seanslarda anlatıyorlar. Zira enerji bütünde olduğu için evin içinde bir kişinin zihinsel olarak değişmesi onu olduğu kadar evdeki diğer kişileri de doğal olarak etkiler.

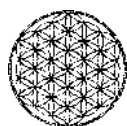
Acıyı doğal zannetmeyi bırakma vaktimiz geldi de geçiyor bile... o da diğer her şey gibi bir zannetme. Ancak bu noktada değişim korkusunu sıkı çalışmak gerekiyor. Değişince daha kötü olacak zanneden ego bizi her zaman bildiği yerde tutmaya çalışır. O zamanlar ben egoma dönüp “Bu yaşıma kadar seninle geldim ama pek bir şeye benzemedi, bu defa seni dinlemiyorum” dedim.

Bu noktada istersen gözlerini kapat ve “Acıyla vedalaşsam nasıl olurdu?” diye sor içine, sonra da biraz bekle ve duygusunu fark etmeye geç. Nasıl olurmuş?

Hatta istersen zihninde ona bir kıyafet giydir ve öyle onunla vedalaş. Nasıl bir kıyafeti olurdu? Bir daha sana geri dönmese nasıl olurdu? Eğer içinden gelen cevapların olumlu ise ne güzel... olumsuz gelen cevapları da BK yöntemi ile çalış.

Bazı ego hallerime, mesela dedikoducu egoya, böyle kıyafet giydirek yolladığım oldu. Hem eğlendim hem de hayatın içinde onun geri döndüğü halleri daha çabuk yakaladım. Bana neyi neden yaptırdığını ben içimden buldukça da bir daha geri dönmedi.





Hayal Kurmak

Şimdi buraya kadar okuduysanız sistemi anladınız demektir. O halde boş boş hayal kurmanın da ne kadar anlamsız bir iş olduğunu anlamışsınızdır. Yine restoran örneğinden gidecek olursak bu şuna benziyor:

Bir balık lokantasına girdiniz ve masaya oturdunuz, garson anlasın ne yemek isteyebileceğimi diyerek sipariş bile vermeden oturuyorsunuz ya da bir et yemeği veya daha da saçma olsun Çin yemeği siparişi verdiniz.

İşte, boş boş, evim olsun, arabam olsun, jetim olsun, sevgilim olsun vs hayalleri aynı saçmalıkta devam eder. Beyninizdeki ön ve arka taraf bir olmadıkça ne içinizdeki savaş biter ne de hayalleriniz gerçek olur. Boşuna beklemeyin. Boşuna format atmak, hipnoz olmak, enerji yollamak, dua etmek ile uğraşmayın. Bunlar boş işler. Mutfakta ne varsa önünüze o gelecektir. Hatta diyelim, mutfaktan zar zor olmayan bir şeyi çıkarttırıp önünüze getirttiniz, inanın ki zevk içinde yiyemeyeceksiniz. Diyelim kendinize bir ev yarattınız, içinde ağlamadığınız bir gün olmayacak. Dolayısıyla mutfığa girmek, yemeği yapmak, sonra da onu sipariş etmek size düşüyor. Bunun başka bir kestirme yolu yok. Olsaydı ben bu kadar meraklı, okumayı ve araştırmayı seven halimle onu bulmuştum. 😊

Mutfağı düzenledikçe hayal kurmanıza bile gerek kalmıyor, kendinizi hayalini bile kuramayacağınız kadar güzel ve değişik ortamlarda buluyorsunuz. Karşılaştığınız kişiler sizin kadar oluyor ve sizin dilinizden anlıyor. Hayatta en çok istediğimiz

şey anlaşılacak ve sevilmeğe, bunu bütün hücreleriniz hissediyor. Mesela ben tanıdığım herkes tarafından çok sevildiğimi hissediyorum. Belki de gerçek öyle değil, belki de insanlar beni sevmiyor ama ben öyle olduğuna o kadar inanıyorum ki, bütün hücrelerim inanıyor. O yüzden de son derece mutlu ve huzurluyum.

Konuştüğümde leb demeden leblebiyi anlıyorlar, hatta bebekler, kediler ve köpekler bile ne dediğimi anlıyor. Oysa eskiden öyle miydi? “Kimse beni anlamıyor” diye az mı kızardım?

Çalıştım tabii:

“Kimse beni anlamıyor”

Bu doğru mu? (E)

Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir miyim? (E)

Buna inandığımda bana neler oluyor? (İçim katılaşıyor, konuşmak bile istemiyorum, başım zonkluyor, göğsüm sıkışıyor)

Buna hiç inanmasam ben nasıl biri olurum? Kafamdan bu düşünce tamamen çıkıp gitmiş olsa... bekliyorum biraz, o halimi görebilmek için... *o zaman konuşuyorum ve beni ilgiyle dinliyorlar, bir yandan da anladıklarını belli edecek şekilde kafalarını sallıyorlar... şimdi nasıl hissediyorum kendimi? Oh, çok rahat, hafif... demin fark etmiş olduğum göğsümdeki sıkışıklık var mı? Yok tabii... düşünce beni ele geçirmiş olan halimle düşüncenin beni terk ettiğindeki halim o kadar farklı ki...*

O halde tersine çevirelim, neydi düşünce? Yazdığımı bakmam lazım, çünkü bu dört soruyu sorunca ilk düşünceyi hatırlayamıyorum. “Kimse beni anlamıyor”

1.Tersine çevirme: Herkes beni anlıyor.

Bu tersine çevirmeye üç somut örnek buluyorum:

- a) Geçen gün aile toplantısında anlattığım fıkraya herkes katıla katıla güldü, anlamasalar gülmezlerdi.
- b) Bu yaz çıktığım gezide yaptığım çalışmalardan bahsettim, nasıl da herkes ilgi ile dinledi ve anlamlı sorular sordu.
- c) Torunum, televizyonu neden o kadar yüksek sesle seyretmesi gerektiğini, ben söyler söylemez anladı.

2. Tersine çevirme: Ben kimseyi anlamıyorum

- a) Kızım arkadaşıyla yaşadığı tatsız olayı anlattığında asıl neye kızmış olduğunu bir türlü anlamadım.
- b) Kargo şirketinin işleyiş sistemini sorduğum sorulara rağmen tam anlamadım.
- c) Televizyonda açık oturumlarda insanların ne dediğini ya da ne demek istediklerini anlayamıyorum.

3. Tersine çevirme: Ben beni anlamıyorum (burada ana cümleyi kendime çevirdim)

- a) Ben beni anlamıyorum, her pazartesi diyetle başlayacağım diyorum ve başlamıyorum.
- b) Ben beni anlamıyorum, tam olarak ne istediğimi anlamıyorum.
- c) Ben beni anlamıyorum, geçen gün arkadaşşıma saçımı uzatacağım dedim, ertesi gün de gidip kestirdim.

Bu çalışma bitince anlamıştım ki, meğer herkes beni anlıyormuş, ben kimseyi anlamıyormuşum ve de ben beni anlamıyormuşum. Tabii bu çalışma bende öyle bir farkındalık yaratmıştı ki adeta bu konuda seviye atlamıştım.

Şimdi fark ettiniz mi? Ben bu çalışmayı yapmadan “Kimse beni anlamıyor” inancım mutfakta bütün heybetiyle otururken, zihnimin ön tarafında herkesin beni anladığı hayalini kursam ne olur? Kurmasam ne olur?

Mutfaktaki inançlarımızı temizlerken fark ediyoruz ki onlar oraya bir takım olaylar ve olayların bizde yarattığı duygularla gelip yerleşmişler. Duygusu adeta o inancın mührü gibi, inancı oraya mühürlüyor. O yüzden yukarıdaki basit çalışmayı yaptıktan sonra asıl soruyu sormalı ve sonra da gözümüzün önüne gelen sahneden onu çalışarak duygusunun değişmesini izlemeliyiz.

Asıl soru: Kimsenin beni anlamadığına ne zaman karar verdim?

Gözleriniz kapalı bekleyin bakalım hangi sahneler gelecek? Burada benim sahnelerimi yazmıyorum, zira size kim bilir sizin hayatınızdan neler gelecek? Hatta onları ve anlamış olduklarınızı bana e-posta yoluyla yazsanız ne güzel olur. 😊

Gelen sahnelerdeki kendinizin neleri anlamasını isterdiniz?

Sonra da bakın bakalım, o sahnedeki kendiniz olup onları anlasaydınız duygularınız nasıl olurdu?

Duygu değiştiği anda mühür ortadan kalkıyor.

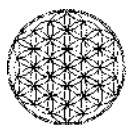
Zihninizin gerisindeki geçmişî duygusu ile birlikte düzenlediğinizde eski abuk subuk yaratımlarınız tekrar tekrar önünüze gelmez oluyor. O zaman çok daha rahat başka duygulara geçebiliyorsunuz.

Mesela bolluk içinde olduğunuz duyusuna geçtiğinizde bolluk ister istemez sizinle oluyor. Dedik ya, siz ne kadarsanız her şey ve herkes o kadar.

Yaratım, zihninizin ön tarafından çıkan bir düşünceye arka taraftan gelen bir inancın eşlik etmesi ile mümkün oluyor. Genelde arka taraf (mutfak) çöple dolu olduğundan inançlar da olumsuz yönde oluyor. Tam da bu yüzden yaratımlar daha çok o çöplerin (korkuların vs) sonucu geliyor. Diyelim ön taraftan “Ben Afrika’ya gitmek istiyorum” diye bir düşünce geçti, buna arka taraf temizlenmemişse eğer “Nereye gidiyorsun? Paran mı var? Kimle gideceksin ki?” gibi bir sürü olumsuzlukla çelme takar. Ancak siz arka tarafı bazı konularda (konunun Afrika olması gerekmiyor 😊) çalıştırmışsanız enerji ve dolayısıyla iyileşme bütünde olduğu için, ön tarafın söylediğini arka taraf sipariş olarak algılıyor ve hazırlıklara başlıyor. Bir hafta, on gün içinde arkadaşlarınızın bir Afrika seyahatini uygun bir fiyata düzenlediklerini duyuyorsunuz. Yine de gidip gitmemek size, yani özgür iradenize kalır.

Bazen de kafanızdan bir endişe geçer. Endişe olumsuz hayal kurmaktır. Bunu niye yaptığınızı kendinize sorun.

Bir sonraki bölümün konu başlığı olan herhangi bir bilişsel çarpıtma mı yaşıyorsunuz acaba?



Bilişsel Çarpıtma

Kitabın en başında bahsetmiş olduğum Beyin ve Incognito kitaplarından birini okuduysanız eğer, kafamızın içinde bulunan bir buçuk kilo civarındaki et parçasının adına canlılık denen henüz ne olduğu bilinmeyen şey ile birleştiğinde nasıl bir evren oluşturduğunu daha iyi anlamışsınızdır. Bu muhteşem mekanizma yaşadığın her anı özenle algılıyor, kaydediyor, anlamlandırıyor... bunları yapmasa her sabah uyandığımızda her şeyi yeniden öğrenmemiz gerekir.

Ancak arada bir aşağıdaki şekillerde olduğu gibi takılıyor. Tıpkı bir yaprağın nehirde kendi etrafında dönmesi gibi dönüp duruyor, ta ki bir dal parçası gelip ona dokunana kadar... sonra tekrar hafifçe nehirle beraber akar. Tam da bu noktada farkındalık gerekir. Kişinin biraz durması ve “Ben ne yapıyorum?” diye sorması güzel olur. Bu kitap kendi kendine iyileşmek isteyenler için yazıldı ama iyi olmak için biz terapistlere gelmek istiyorsanız sadece yöntemleri daha iyi öğrenmek için gelin, basit bir sorununuzu çözmek için değil. Çünkü bizler ömür boyu yanınızda olamayız, bu teknik olarak mümkün değil. Halbuki iyileşmenin bir sonu yok.

Psikolojide birçok farklı ekol var, danışmanlar olarak kendimize uygun ekolde çalışmayı seçtiğimiz gibi farklı ekolleri bir araya getirerek de (eklektik) çalışıyoruz. Yine de tespit konusunda başarılı olsa da çözüm konusunda hala çok büyük sıkıntılar var.

Beğendiğim ekollerden biri, kısa adı BDT olan, Bilişsel Davranışçı Terapi hakkında her türlü kitap okuyup bilgi toplayabilirsiniz. Sonuçta bu ekolün danışmanlara başka zamanlarda da kullanabilmeleri

için öğretici bir tarzı var. Bunun için öncelikle çarpık düşünme tarzımızı on başlıkta toplamış ve adına bilişsel çarpıtma demiş.

Bunları sırasıyla yazacağım, ancak her birine kendi yaptığım çalışmalar-daki teknikleri ilave ederek çalıştığımda çok daha fazla verim aldığımı gördüğüm için kendi çalışmalarımından örnekler vererek yazacağım.

1) Ya Hep Ya Hiç Düşüncesi

Genellikle mükemmelliyetçi insanlarda görülür. Aslında mükem-meliyetçiliği de inceleyecek olursak görüyoruz ki altında birkaç önemli korku var: Başlıcaları: başarısızlık korkusu, beğenilmeme, kazanamama, dolayısıyla güçlü olamama, yalnız kalma vs gibi.

Ancak ben kendi mükemmelliyetçiliğim üzerinde çalıştığım gün-lerde fark etmiştim ki altında çok önemli ve gizlenmiş olduğu için kolay fark edemediğim bir başka korku daha var: o da suçlanma korkusu. Mesela iyi bir öğrenci/anne/ ev kadını/ iş kadını vs ola-madın diyerek beni suçlamalarından korkuyorum. O yüzden de devamlı bir kendimi ispat halindeymişim. Dolayısıyla yaptığım hiçbir şey beni memnun etmediğinden huzursuz ve huysuzdum. Bunu fark ettiğimde, günlerce hatta aylarca hem geçmişi çalışa-rak hem de hayatın içinde “Ben bu kadarım” diyecek kadar far-kındalığımı orada tuttum. Yaptığım her şey yaptığım kadarıyla tamamdı. Bunu görmeye başladım. Ben benden razı olunca her-kesin olduğunu görmeye başladım.

İnsan hallerime izin verdim. Beceriksizliklerime, kararsızlıklarım-a, arada kalmış hallerime şefkat gösterdim ve olabileceğini gör-düm. Böylece ya siyah ya beyaz diyen ben diğer renkleri görmeye başladı. Gökkuşağı gibi olduğumu ve herkesin ve her şeyin kendi rengi olduğu için bu dünyanın bu kadar güzel olduğunu görmeye başladım. Sanki deniz altındaki hayata karışmışım da o sonsuz ze-kayı hissediyormuşum gibi oldu.

Her şey mükemmeldi zaten. Yarım kalmış halleriyle, çürümüş ağaç kökleriyle, sinekleri yiyen örümceklerle her şey bir ahenk içindeydi... bıraktım... olduğu haliyle olanın güzelliğini, ritmini, ahengini fark etmeye başladım.

Böylece eskisi kadar gergin olmamaya ve yorulmamaya başladım.

2) Aşırı Genelleme

Zihnimizin bu hali de aslında önyargılarımızı çoğaltıyor. Tek bir olumsuzluğu hiç bitmeyecek bir başarısızlıkmiş gibi görüyoruz. Mesela evde herhangi bir tamirat yapamadığımda “Ben tamirat yapamam” şeklinde kendimi tanımladığımda aşırı genelleme yaptığımı fark ettim ve BK yöntemi ile çalıştım. Burada bu yöntem aşırı işe yarıyor. Hatta benim İyi Oldum Programı’na katılan psikolog arkadaşlar bu yöntemin değerini anında anlıyorlar ve hayatlarına dahil ediyorlar.

“Yeni teknolojiden anlamam”- Bu olumsuz çarpıtmamı da BK yöntemi ile çalışınca gördüm ki bu genelleme işime yaramış, böylece başkalarından bir şeyler istemem ve beklemem bir türlü bitmemiş. Oysa korkular kadar beklenti enerjisi de bizi yerle bir eden bir enerji. Ardından gelsin hayal kırıklıkları ve acılarrrrr. 😊

3) Zihinsel Filtre

Bu çarpıtmayı yaşadığımızda tek bir olumsuz ayrıntıyı bulur onunla uğraşıp durursunuz. Bir beyaz kağıdın üzerine tek bir siyah nokta koysam ve bana o kağıdı anlat desem, o siyah noktayı anlatmaya çalışmak gibi... koskoca beyazlığı görmezdim de aklımı siyah noktaya takardım. Tabii bu da mükemmelliyetçiliğimden gelirdi. Farkına varmak zaten yolun yarısı, kendini bu halde yakaladıkça ve kendine yakından gözlemci oldukça bu alışkanlık da kırılıyor. Beynimin bu işleyiş tarzını değiştirebilmek için bol bol gökyüzüne baktım ve ora-

daki bulutlara değil de o sonsuz enginliğe bakmayı alışkanlık haline getirdim. Zihnimizin dinginleşmesi için çeşitli meditasyon yöntemleri var. Hatta bir tanesini ‘Bedenime Teşekkür’ adıyla İyi Oldum Youtube kanalında bulabilirsiniz. O yüzden buraya uzun uzun yazmıyorum. Okumaktansa gözleriniz kapalı dinlemeniz daha iyi olur.

4) Olumluyu Geçersiz Kılmak

Buraya takılmış olan zihin gündelik hayatın içinde olan olumluları görmüyor ve dolayısıyla şükretmeyi bilmiyor. Bunu neden yaptığımı baktığımda olumsuzlardan şikayet etmeyi alışkanlık haline getirmiş olduğum için olduğunu buldum ve daha önce anlatmış olduğum gibi şikayetlerimi ve alt yazılarını (onlarla asıl ne demek istediklerimi) inceledim. Sanki beynimde bu kas gelişmişti. O zaman özellikle iyi şeyleri görme, takdir etme ve şükretme gibi idmanlar yaptım.

Genellikle hafta başında ya da ay başında fark etmiş olduğum bir konuda karar alırdım ve o süre zarfında farkındalığımı sadece o konuda tutardım. Kendime hatırlatmak için çeşitli yöntemlerim vardı, bileğime kırmızı ip bağlamak, saatimi kurmak, hatırlatma kağıtlarını gözümün önüne gelecek şekilde eve yerleştirmek gibi...

Hatta hatırlıyorum, vapura bindiğimde insanlara bakıp sadece güzel taraflarını görmeye çalışırdım. Mesela eskiden kimsenin kıyafetini, duruşunu beğenmeyen ben “Ne güzel, tertemiz giyinmiş, öbürü de renkleri birbirine uydurmuş vs” gibi bir sürü olumluyu görmeye başlamıştım. Böylece olumsuzlar geçersiz olmaya başlamıştı.

5) Sonuçlara Atlama

Vardığınız sonucu destekleyecek kesin kanıtlar olmamasına rağmen olumsuz değerlendirme yaparsınız. Bunun iki şekli vardır: Akıl okumak, kendinizce birinin ters davrandığını düşünür, araştırmaya bile gerek duymazsınız. Burada yine önyargı ego haliniz devrede-

dir. Mesela iş yerinde patronunuzu yüzü asık gördüğünüzde hemen sizin yaptığınız bir işi beğenmediği sonucuna varırsınız, halbuki adamcağız belki de çocuğunun hastalandığı haberini almıştı.

Diğer şekli de falcılık yapmaktır. Daha süreç sona ermediği halde kötü gideceğini var saymak. Ona göre davranınca da çoğunlukla o iş kötü gider, sonra da “Ben demiştim” deriz. Kendimizin olumsuz gidişattaki rolünü hiç görmeyiz.

6) Aşırı Büyütme (Felaketeleştirme) ya da Aşırı Küçültme

Buna ‘Dürbün etkisi’ denir. Sanki dürbünün bir o tarafından, bir öbür tarafından bakıyormuşsunuz gibidir. Birini çok beğenir, gözünüzde büyütürsünüz, sonra onunla yakınlaşmaya başladıkça da öyle bir küçültürsünüz ki, o insanı nasıl beğenmiş olduğunuza hayretler içinde kalırsınız. Olayın diğer insanla değil sizinle alakası olduğunu fark etmezsiniz.

Kendimi bu hallerde bulduğumda da şöyle bir çalışma yaptım:

O kişiyi hayalimde canlandırdım, sonra onunla karşılıklı oturduk ve ben sağ elimi onun kalbine koydum, o da sağ elini benim kalbime koydu. Onun gözlerine bakarak: “Ben seninle birim. Sen benimle birsin. Biz aynı enerjinin iki farklı veçhesiyiz sadece. Her ikimiz de var olduğumuz için değerliyiz. Başka bir şey olmamıza gerek yok. Varız ve bu tamam. Seni gözümde büyüten (ya da küçülten) bendim. Sen olduğun yerde duruyorsun ve biz eşitiz. Sen ne kadarsan ben o kadarım. Göz hizasındayız.” Karşımdaki insanın kalp atışlarını elimin altında hissettim, tıpkı benim kalbim gibi çarpıyordu. Hiçbir fark yoktu. Farksızlığın duygusunu hissettiğimde gözlerimi açtım.

Bunları okurken ne kadar deli deli ortada dolaştığımızı, aslında dünyadaki herkesin kendine bu açılardan bakmadığı sürece ne kadar acı çektiğini görebiliyor musunuz?

Felaketleştirmeyi anlatmama bile gerek yok 😊 milletçe en iyi yaptığımız şey, o yüzden her gün yeni bir manşet atılıyor. Yok susuz kalacağız, yok global ısınma, yok korona, yok toplu imha, yok komplo teorileri, yok battık, yok o, o bu, yok şu... Aslında bilmeyiz ki ne dersek, ağzımızdan ne çıkarsa o olacak. Ağzından bu kadar felaket haberi çıkanlar felaket dolu bir dünyada yaşarken, zihnini temizlemiş ve artık anı yaşayan insanlar da kendi cennetlerinde yaşayacaklar. Bu kitap sırat köprüsünde olanlar için yazıldı. Bu dünyada ya cennete ya da cehenneme düşmek yine sizin elinizde. Özgür iradeyi anladığınızda aydınlanıyorsunuz zaten.

Kendinizi kurtardığınızda topluma yaydığınız olumsuz enerjiyi kestiğiniz için topluma da faydanız oluyor.

7) Duygusal Kararlar

Olumsuz hislerinizin gerçeği yansıttığına inanırsınız. Ego haline gelmiş olan beynimizdeki örüntü aslında bizi bu şekilde hayatta tuttuğunu zannettiği için önlem amaçlı birçok olumsuz varsayımda bulunur. Bu onun işidir. Fark etmek de bizim işimizdir. Başta da dediğim gibi sonuçta bizler de hayvanlar gibi hayatta kalmak için taktik ve strateji geliştiren varlıklarız, onların bunu yapıp yapmadığını bilmiyoruz ama şimdilik bildiğimiz insanın kendi düşüncelerini inceleyebiliyor olduğu.

Bunu nasıl anlıyoruz? Gözlerini kapatıp bak, düşünmeden durabiliyor musun?

Peki, o bakan kimdi? İşte, O, gözlemci tarafımız, bizi yargılamayan, evrensel gerçekleri görmemizi sağlayan tarafımız. Onun hayatta kalmak gibi bir derdi yok, O'nun kendimizi düzeltmek konusunda yardımcı olmak gibi bir derdi var.

Dolayısıyla olumsuz hislerle duygusal kararlar verdiğinizizi fark

ederseniz O'na, o tarafınıza başvurun. O zaman kendinizi nasıl sorulayacağınızı bile çok rahat bulursunuz.

8) –meli –malı Cümleleri

Başarılı olmalıyım... en güzel ben olmalıyım... herkes beni sevmeli... gibi cümleler kafanızın içinden geçip duruyorsa bilin ki her –meli –malı cümlesinin altında korku var ve içinde bilen tarafınız (O) konuşmuyor. Zaten biraz önce bahsettiğim O öyle durup dururken konuşmaz. Durup dururken konuşan hep egodur. Siz egoyu fark ettiğinizde ego o an için kaybolur. Sonra soru sorduğunuzda cevapları tam kalbinize iyi gelen yumuşak bir tonda sezgisel olarak fark ettiğiniz de O'dur, evrenin sonsuz zekasının sizin içinde uzanan tarafıdır.

Dolayısıyla –meli –malı şeklinde cümle kurduğunuzda en iyisi cümlelerinizi bir yere not etmek ve müsait olduğunuz bir zamanda içinizden çalışmak olacaktır. BK yöntemi ile başlamak yine önce tozunu alacaktır. Sonra da gerekirse büyük temizliğe girişirsiniz. 😊

Bu çalışmaları eziyet gibi değil de, eski halinizle yaşamamanın eziyet gibi olduğunu, bu çalışmalarla kendinizi kendinizin daha iyi bir versiyonuna taşıdığınızı bildiğiniz sürece yaptığınız her çalışma size keyif verecektir. Hediyeleri ise saymakla bitmez. Böylece, bu bilişsel çarpıtmalarla elinize geçen malzemeye de mutfaktan yeni çıkmış bir yemek gibi bakabilirsiniz.

“Yapmalıyım... etmeliyim” demeden de her şeyi zamanında ve kendi ritminde kolaylıkla yapıyorsunuz o zaman. Örneğin ben birkaç yıl önce üniversitede okurken hangi dersi ne zaman çalışacağımı, hangi ödevi ne zaman hazırlayacağımı kendimi kasmadan, germeden, kolaylıkla bilirdim. Unutmadan belirteyim, bir şeyler yapmam lazım- cümlesindeki “lazım” kelimesi de yine yapmalıyım manasına geliyor ve aynı şey, altında korku var. Hiçbir şey yapmam lazım değil 😊 yaptığım her şeyi severek yapıyorum zaten.

9) Etiketleme ve yanlış Etiketleme

Aşırı genellemenin uç halidir. Bir kişinin sadece bir hareketini görmüş olduğumuz halde ona bir sıfat yakıştırmak gibi...

Bazen bu on çarpıtmadan birkaç tanesi aynı cümle için geçerli olabilir. Birini yakalayamazsanız diğerinden fark edebilirsiniz. “Ayrımcılık yapmam” diyen kişiler farkında bile olmadan öyle çok yaparlar ki... ancak kendinizle yüzleşmeye başladığınızda fark edersiniz. Mesela bugünlerde yaşçılık diye yeni bir ayrımcılık tanımlaması duydum ve meğer ben böyle olanlara bayağı kızıyordum. Yaşçılık- o şu yaşta, bu bu yaşta diye etiketlemek. Ülkemizde altmış beş yaş ve üstü salgın zamanı neler yaşadı? Her altmış beş yaş aynı olmadığı gibi, her altmış beş yaş ve üstü de kendi sağlık durumunun ne kadar riskli olup olmadığını gayet iyi bildiği gibi, ne zaman sokağa çıkıp ne zaman çıkmayacağı konusunda harika kararlar alabilir. Dolayısıyla başka hiçbir ülkede örneği görülmemiş bu uygulama yanlış etiketleme sonucu idi.

10) Kişiselleştirme

Kendinizi aslında başlıca sorumlusu olmadığınız olumsuz bir olayın nedeni olarak görürsünüz. İş yerinde bir toplantıdasınız ve konuşulan konunun sizinle hiç alakası yok ancak gelin görün ki, o sırada kafanızda dönüp duran plak takılmış olduğu için siz her sözün imalı bir şekilde sizi işaret ettiğini zanneder üzülürsünüz. Böyle bir durumda derin nefes alıp verip açıkça “Kimden bahsediyorsunuz?” diye sorabilirsiniz. Tabii soruyu sorarken tarafsız olmaya dikkat edin. Yani benden mi bahsediyorsunuz gibi bir tonlama ile alınan bir şekilde sormayın. 😊

Hatta bazen danışanlarıma herhangi bir tartışmayı kişiselleştirmeleri için “Teflon tava gibi olduğunu farz et, bırak konuşmalar üzerinden akıp gitsin, gelip sana yapışmasınlar” derim.

Bu demek değil ki yüzsüz ol, yüzüne tkrseler “Yağmur yağıyor” de, hayır, bu o demek değil. Bu, sadece “Her lafı kendi üzerine alma” demek.

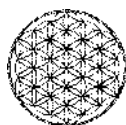
İçsel çalışmalarımı kendi üzerimde yaparken öfkeli hallerim gittikçe azaldı. Önceleri, o halleri kendime yakıştıramayıp kendimi tutuyordum. Tabii zamanla düdüklü tencere gibi basınç arttıkça yine zamansız ve lüzumsuz patlamalarım oluyordu. Ne zamandır son yıllarda olduğum kadar sakin olmaya başladığımı hatırlamıyorum. ylesine kendiliğinden oldu ki bir tarih vermek zor. şimdi artık beni fkелendirecek bir şeyler olmaz oldu.

Eskiden neredeyse her konuyu üzerime alıp direkt savunmaya geçen ben şimdi şöyle oldum: Diyelim, yolda yürürken birisi bana bağırdı veya küfür etti (son on yıldır böyle bir şey olmadı ama olsun örnek bu) hayretle bakar ve o kişinin terbiyeli olmadığını ya da öfke kontrolü olmadığını görürüm. Yani olayın benimle değil, onunla ilgili olduğunu fark ederim. Bunu fark ettiğimde de ona verecek bir cevabım olamaz, yoluma devam eder giderim. Bu onun konusu.

Canınızın sıkkın olduğu zamanlarda şöyle bir durup bakın size ne olmuş? Kim bilir neler keşfedeceksiniz? Ancak “Bana bu olmuş” diyerek etiketleyip bırakmayın. Çünkü artık elinizde bir alet kutusu var. İçinden istediğinizi alıp kullanabileceğiniz bir alet kutusu. Bu olmuş, anladım, bakalım şimdi neler yapabilirim?

Ancak sadece ve sadece kendi konularınız ile ilgili bir şeyler yapabilirsiniz. Bunu unutmayın. Çünkü, diğerlerinin, sizin çok yakınlarınız, canınız, ciğeriniz bile olsa kendi zgr iradeleri ve dolayısıyla kendi yaratımları var.

Diyelim anneniz sürekli ağrılarından şikayet ediyor, onun içsel olarak çalışmasını sağlamaya çalışacağınıza, o şikayet ettikçe size neler oluyor, ona bakacaksınız.



Yardım Konusu

Kitap boyunca anlattığım farkındalıkları yaşadıkça; tanıdığım, tanımadığım herkese bunları anlatıp yardım etmek isterdim. Hala da bu istek zaman zaman geliyor, bıraksanız kapı kapı dolaşır anlatırım. ☺ Şaka bir tarafa insanların dinlemek ve anlamak istemelerini anlamam ve onların bu konuda özgür iradelerine saygı gösterebilmem, çalışmalarım boyunca, en çok zorlandığım, en geç kaldığım, neredeyse yapamayacağıma defalarca inanıp moralimin en çok bozulduğu konu oldu.

Öyle karmaşık bir konu ki bunun için ayrıca bu bölümü ayırmam gerekti.

Öncelikle bu kadar anlamış halimle yardıma ihtiyacı olan insanlar etrafımda olduğunda “Benim bir şeyler yapmam lazım, yoksa niye onlara rastlamış olayım ki?” derdim. Böyle diye diye bir sürü insana da dokundum.

Mesela bir keresinde apartman komşum olan çok cici bir öğretmen çift vardı. Bir süre onlara rastlamadım, sonra üst kat komşumdan duydum ki H. hamileymiş, ancak bebekte bir problem varmış. Ayrıca düşük tehlikesi olduğu için annesinde kalıyorlarmış ve hep yatıyormuş. Bebekte kalp damarlarında terslik varmış ve doğar doğmaz ameliyata alınacaktı. Kurtulma şansı da çok azmış.

Hemen H.’ye telefon açtım ve annesine gidip onu çalıştırabileceğimi söyledim. Bu teklifi yapmakta hiç tereddüt hissetmemiştim. Ne yapacağımı anlamasa bile kaybedecek bir şeyi olmadığı için kabul edeceğini tahmin ediyordum. Tahminim doğru çıktı ve H. ne

yapacağımı bile sormadı, o hafta zaten eve döneceğini, gelince de beni arayacağını söyledi.

Bir zaman sonra H. beni aradı ve eve döndüğünü haber verdi. Bu arada hamileliğinin yedinci ayına gelmişti bile.

Onunla yaptığımız çalışma benim açımdan da çok ilginç bir deneyim olmuştu. H. anne olmakla ilgili olumsuz düşünce kalıplarını buldu. Kendi de, o pıt pıt atan kalbi de küçücük olsa bile karnındaki bebeğin kocaman bir ruh olduğunu anladı ve onunla ruhsal boyutta yapmış olduğu anlaşmayı bozdu. Fedakar anne rolü oynamasına gerek olmadığını, acılar çekmenin bir işe yaramadığını anladığında kendisinin de bebeğinin de içinde rahatladığını hissetti. Bebeğinin oğlan olacağını biliyordu, onunla konuştu ve her şeyin yolunda olduğunu ona anlattı. Çalışma bittiğinde her şeyin yoluna girdiğini H. de ben de bir şekilde anlamıştık. Burada detayları yazamayacağım çok özel bir çalışma olmuştu. Sadece bir saat sürmüştü.

O günlerde merak etmiştim, acaba bebeğin kalp damarları düzelmiş olabilir mi diye? Aradan iki ay geçti, doğum gerçekleşti ve bebeği hemen ameliyata almışlar. Öyle başarılı bir ameliyat olmuş ki, bebek sapasağlam hayatına başlamış. Gazeteler bile bu mucizeyi yazdı. Bizim çalışmadan kimse bahsetmedi. İlk defa burada yazıyorum. “Çalışma yapmamış olsak da olaylar öyle mi gelişecekti?” sorusu kafamda bir soru işareti olarak kalmıştı. Şüphe enerjisinin egomun bir oyunu olduğunu zamanla anladım ve yaptığım çalışmaların gidişatına göre sonuçların ne olacağını görmeye ve izlemeye başladım.

Bir de o zamanlar doğuştan getirilen engeller çalışmayla kendiliğinden düzelmez, ancak dışarıdan doğru müdahaleler gerçekleştirerek yine de iyi bir şeyler olur zannederdim. Bugün biliyorum ki kalp damarlarını ters yapan beden onu da kendisi düzeltebilir. Çünkü benim oğlumun doğuştan getirdiği bir hikayesi çalışmaları yaptıktan sonra bitti.

Oğlum Yaman'ın doğduğunda göz bebeğinde v şeklinde, beyaz bir leke vardı. Yurtiçinde ve yurtdışında birçok göz doktoruna götürdükten sonra anlamıştık ki, o leke geçmez ve o göz az görür. 2020'de oğlum tam kırk yaşındayken çalışmalarına katıldı ve bir müddet sonra gördük ki, gözbebeğindeki leke tamamen yok oldu. Oğlum da kızım da benim ' İyi Oldum ' çalışmalarına en son katılanlardan oldular. Nedenini bilmiyorum. Benim başkalarına karışmamayı öğrenmem için evren tarafından görevlendirilmişlerdi herhalde. 😊 Hayatlarında aksi giden şeyleri gördüğüm halde nereye kadar yardım edebilirim, nerelerde susmam gerekir, hele kızımın oğlu dünyaya geldikten sonra bu konuda doktora tezi vermiş sayılırım.

Bir sürü çalışma yapıp kızıma güvenmeye geçtikten sonra;

Ayaklarıma baka baka “Aymin ne yapacağını bilir” diyerek sokaklarda, parklarda saatlerce yürüdüğümü bilirim. Çünkü öyle bir durum oluşmuştu ki, söylesem faydası olmuyor, söylemesem gönlüm razı gelmiyordu.

Bir keresinde lise arkadaşlarımla kurmuş olduğumuz sohbet grubunda yazışmalar oluyordu ve bir doktor arkadaşım belinin tutulduğunu, yerde yattığını ve iki gün sonra da belinden tehlikeli bir ameliyat olacağını yazdı. Ben yine “Madem bunu duydum, devreye girmeliyim” diyerek attım kendimi ortaya. Arkadaşıma telefon açtım ve ona gidip çalıştırabileceğimi söyledim. Aslında bizim okuldan mezun olanlar analitik düşünme alışkanlıkları ile benim ne yaptığımı çok ince detaylarda sorguladıkları için kendilerini rahat bırakıp o süper (!) akıllarını aşamazlar, hele bir de doktor olunca durum daha da zorlaşıyor, senelerce başka bir pencereden bakmış bir insan bu defa bu pencereden bakacak. Arkadaşım zannederim nazik biri olduğundan ve beni sevdiğinden kırmak istemeyip “Tamam” dedi. Hemen ona gittim, eşi ve çocukları başka bir odaya geçti, bir saat kadar çalıştık. Tahminen can havliyle olduğu için

arkadaşım A. çok iyi çalıştı. Giderken ona birkaç saat sonra tamamen geçeceğini, çünkü çok iyi çalışmış olduğunu söyledim. Ertesi gün ayağa kalkmış olan arkadaşım ameliyat olmadığı gibi, aradan yıllar geçtikten sonra geçen sene bizim grupta yazdı : “Yasemin’le yıllar önce yapmış olduğumuz çalışmadan sonra ameliyat olmadığım gibi o zamandan beri bir daha belim veya sırtım hiç ağrımadı.”

Şimdilerde ise çok değiştim, her sorunu olana koşturmuyorum. Çünkü benim ne yaptığımı biliyorlar. Bilmeyenler de araştırabilirler ve bir zahmet benden yardım isteyebilirler.

Çünkü biliyorum ki öyle veya böyle, benim deneye deneye kullanmış olduğum ve bulmuş olduğum teknikleri ve yılların içinden süzüp damıtıp getirmiş olduğum kolaylıkları kullanarak yapabilirler ya da kullanmak istemeyip yapmayabilirler. Özgür irade. 😊

Bir de yine evrenin sonsuz zekasının devrede olduğunu biliyorum. Mesela bir keresinde Amerika’dan S. aradı. Bavulundan benim bundan önceki kitabım çıkmış ama o almamış, hatta kitapta bazı satırların altı çiziliymiş. Bana kendisinin satır altları çizmek gibi bir huyu olmadığını söyledi. Kitabın bavuluna nasıl girmiş olabileceği hakkında hiçbir fikri yoktu. İnternete girmiş, benim web sitemden bana ulaşmış. Tam da o hafta internet üzerinden yeni bir programa başlıyordum, hemen ona kaydoldu. Saatleri de saat farkına rağmen ona uyuyordu. 😊

Diyorum ya bir zeka var... onun yanında biz kimiz ki?

O zeka bütün canlılarda var. Mesela ağaçların yer altında dayanışma içinde olduğunu biliyor muydunuz? Suyu az olana diğerinin kendi suyundan verdiğini?

Hayvanseverler hayvanları sevdikleri kadar kendilerini de sevseler mesela. Bir hayvanı acı çekerken gördüklerinde; kendi çektikleri

acıların tetiklendiğini, o yüzden bu derece beden empatisi geliştirdiklerini bilseler.

Kendini sevmek başkalarına duyarsız olmak demek değil. Bizim en yanlış anladığımız konulardan biri de bu. Narsizm ile kendini sevmeyi birbirine karıştırmayalım. Narsizm bir savunma mekanizması olarak bütün insanlarda az veya çok var. Bunun bir skalası var. Skalanın üstlerinde olan bir narsist yapı kolay kolay kendisiyle yüzleşmeye başlayamaz ama bir de başlarsa, benim gibi hiç bırakamaz.

Bildiklerinizi ne zaman kendinize saklayacaksınız, ne zaman uzun uzun anlatacaksınız, bunu bilmek gerçekten ustalık işi. Bazen de kısacık tek bir soru farkındalık yaratmaya yetiyor. Bu uzun süreçte, hem konuşurken hem dinlerken, “Konuştuklarımın ya da dinlediklerimin bana, karşımdakine, bütüne bir hayrı var mı?” sorusunun cevabını sezgisel olarak bilir oldum. Size de öyle olacak. O zaman konu ‘yardım’ olmaktan çıkıp ‘buluşma’ya dönüyor. Kiminle ve ne zaman olacağı belli olmayan buluşmalar gerçekleşiyor ki küçücük aklımızın bunu anlaması mümkün değil.

Aile Danışmanlığı Merkezi’ni yeni açtığımda uzak bir arkadaşım olan F. bana ziyarete geldi ve tesadüfen (!) eşinin dializ hastası olduğundan bahsetti. Tabii hemen çalışma teklif ettim. Sonra her ikisi birlikte ‘İyi Oldum’ Programı’na katıldılar. O sırada doktoru arkadaşım F’nin eşi İ’ye böbrek nakli yapılması gerektiğini söylemiş. Derken arkadaşım F’nin böbreğinin kocasına uygun olduğu ortaya çıktı. Bir ay sonra ameliyat gerçekleşmiş. Hayatlarına sapaşğlam devam ediyorlar.

Başka bir programıma katılmış olan S. dördüncü evre kanserdi. Beni televizyondaki bir programda görüp bulmuştu. Hatta merkezi arayıp sekreter hanıma durumunu anlatıp randevu istediğini öğrenmemden on dakika sonra telefonda onu çalıştırmaya başlamıştım bile. Çünkü hastalık artık yardım çağrısının en çingiraklısı bence.

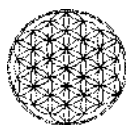
S. hem meme hem karaciğer kanseri olduğu için, biri onkolog olmak üzere üç ayrı doktoru vardı. Son altı aydır uğraştıkları halde kan değerleri bir türlü düzelmiyormuş. İyi Oldum Programı'nın sonlarına doğru bir gün bir bakıyorlar, kan değerleri harika. Doktoru “Bu bir mucize” diye bağırmış.

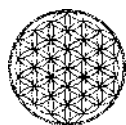
S. bunu anlatırken gruptaki diğer danışanlar kendilerini tutamayıp ağlamaya başlamıştı. Bana “Senin sayende hocam” dediler. Oysa ben yıllardır anlatmaya çalışıyorum ki benim sayemde ve benim yüzümden diye bir şey yok. Çünkü ÖZGÜR İRADE var. Herkes ne yapıyorsa kendi yapıyor. Onun üzerine dedim ki “Ben pilotum, uçağıma binen olursa uçururum. S. bu uçağı binmeseydi ben onun için ne yapabilirdim ki?” dolayısıyla ne yaptıysa o kendisi yaptı.

Bunun üzerine dediler ki : “Bize de pilotluğu öğret.” Eylül 2020’de başladı. Çalışmalarımız devam ediyor. Altı aylık bir program halinde yapıyorum. Grupta sekiz kişiler ve her biri birbirinden iyi.

Bakalım neler olacak? Bakalım onlar, zaman içinde, kimlere yardım edecekler? Ya da istedikleri halde yardım edemediklerini görecekler?

Mesela çok yakınınızın bir sorunu var ve siz bu öğrendiklerinizi onun üzerinde uygulamaya kalkıyorsunuz. Burada bir sorun yok, zira evrenin o sonsuz zekası, hiçbir zaman bir başkasının sizin elinizin altında heba olmasına izin vermez, ancak o kişi sizin yardımınızı istemediğinde neler hissettiğinize bakın ve o hislerin hangi düşüncelerden geldiğini bularak kendinizi çalıştırın.





Sağlık

Bedenimizdeki arızaların bazılarının sebeplerinin psikosomatik (psikolojik kökenli) olduğunu modern tıp kabul etti. Bunlar her türlü cilt hastalıkları, mide, bağırsak ve kemik hastalıkları olarak ülkemizde kabul edilmiş durumda.

Ancak gelin görün ki, bana göre, her türlü hastalık zihinsel kökenli. Neler olduğunu ve bedenin çalışma sistemini bu bölümde uzun uzun anlatmaya çalışacağım.

Bir ilave yapayım, Amerika’da bu konuda çok çeşitli çalışmalar yapıldığı gibi kısaltılmış PNI olan psikonöroimmünoloji adlı bir bilim dalı çıktı. Benim tezimi doğruluyor ama her zaman olduğu gibi uzun yoldan geliyor. Çünkü sonuçta bilimin kanıtlanabilmesi için çok fazla deney ve gözlem yapılması gerekiyor, dolayısıyla çok uzun zaman alıyor.

PNI konusunu da internetten araştırabilirsiniz. Farkındaysanız her yerde bulabileceğiniz bilgileri burada paylaşmıyorum. Sadece konu başlıklarını veya kitap isimlerini verip geçiyorum. Ayrıca Youtube kanalımda da bir sürü kitap tavsiye ediyorum. Her biri kendi üslubunda ve kendi farkındalığında olan çok değerli kitaplar, yine de burada sizinle paylaştıklarımın belli bir akışta yöntem ve yaklaşım olarak bu şekliyle bildiğim hiçbir yerde yok. Hepsini derleyip toplayıp deneyip sonuç aldığım için yazıyorum.

Modern tıp bir konuyu daha kabul etti: Stres seviyesi yükselince bağışıklık seviyesi düşüyor. Ancak stres seviyesi için sadece nefes teknikleri veya yeni moda ‘mindfulness’ ile anda kalma çalışmaları

gibi son derece basit teknikler önermekten başka bir şey yapmıyorlar. Psikolog tavsiye etseler, orada da sıkıntı, ya o kişi “Deli miyim ben?” diyerek alınıyor ve gitmeyi reddediyor ya da kime gideceğini, bu iş için ne kadar para ve zaman harcayacağını bilmiyor. Etrafına “Sinirlendirmeyin beni bakın, ben strese gelemiyorum, hastalanıyorum” demek daha kolay zannediyor.

İnsanların yaşamadan bilmedikleri ise şu:

Hasta olan insanlara ilk başta etrafındakiler özen gösterebilirler de hayatın akışı içinde onlar da bu işten usanıyorlar ve hasta olan kişiye sabırları filan kalmıyor. Dolayısıyla hasta olan hasta olduğu ile kalıyor. Bunu anlaması için hasta olan danışanıma sorarım: “Sen sağlamken ve bir yakının hastayken ne kadar süre sabrın ve şefkatin oldu? Nerelerde kendini tükenmiş hissettin?” bu sorunun cevabını kendi içinden gören danışanım hasta bir insana karşı kendi tahammülsüzlüğünü görünce kendisi hastalandığında da yakınlarına ne olacağını daha iyi anlıyor.

Hastalıkların zihinsel sebeplerini yazan kitaplar var, ancak onların yaptıkları genellemelere de takılmamak lazım. Çünkü her insan parmak izi gibi tek ve biricik demiştik ya, o yüzden hastalıkları benzer bile olsa yarattıkları anın içinde olanlar da kendilerine özgüdür.

Her hastalığın bir başlama zamanı vardır. O yüzden bir hastalığınızı çalışırken başlangıç sorunuz daima : **“Bu hastalık bende ne zaman başladı?”** olmalıdır.

Tabii rahat bir yere oturup gözleriniz kapalı olarak ve rahat birkaç nefes alıp verdikten sonra çalışmaya başlamanızı artık söylememe gerek kalmadı sanıyorum. 😊

Hastalığınızın başlangıç tarihini ezbere biliyor da olabilirsiniz, hatırlamıyor da olabilirsiniz. Hatırlamıyorsanız soruyu sorup biraz

bekleyin, hafızanızın bir yerlerinden bir hatırlatmalar gelecektir. Çünkü soruyu sordunuz ve içinizdeki işlemci çalışmaya başladı. Hatta soruyu sesli sorun. Sonra da biraz bekleyin.

Hastalığın başladığı tarihi diyelim üç yıl öncesi olarak tespit ettiniz, sonra da hangi aylarda olduğunu tespit edin.

Eğer hastalığınız durup durup nükseden bir hastalıksa o aylarda ben ne yaşadım (hayatınızın herhangi bir dönemindeki o aylarda) diye sorun.

Bedenimizin muazzam bir zaman hafızası vardır. Bunu bir sabah yataktan üzgün kalktığımda, o günün tarihini bilinçli olarak bilmesem bile, bir kaybın yıldönümü olduğunu fark ettiğimde anlamıştım. Öyle bir kayıt sistemi var ki... öldüğümüz günü bile istediğimiz güne denk getirmemiz bu yüzden, komada olsak bile!

Nitekim o aylarda ne yaşadım sorusu ile tamamen size özel bir anıya gideceksiniz. Şöyle örnekler vereyim:

Güneş alerjisi olan bir kişi çok sıcak bir günde ne yaşadıysa;

veya

Eklem ağrıları olan bir kişi bir kış günü ne yaşadıysa;

o gününü çalışmaya başlayacak.

Eğer mevsimsel olarak tekrarlayan değil de birden oluşmuş bir hastalığınız varsa, yine o hastalık başlamadan önceki bir hafta veya bir ay içinde olumsuz olarak neler yaşamış olduğunuza bakacaksınız.

Sonra yine yaşamış olduklarınızdan yola çıkarak kendinizi çalıştıracaksınız. Bu çalışmalara iki arkadaş başlayarak, zaman zaman

birbirinizi alıştırmanızda da büyük faydalar var. Zira özellikle hastalık dönemlerinde enerjiniz çok düşük olduğundan dışarıdan bir göze ihtiyaç duymanız doğal olacaktır.

Aslında herkes birbirinin aşması gereken yeri çok daha kolay fark eder. Ancak bugüne kadar fark etse bile herkesin birbirine verdiği tavsiye-nin, aklın, nasihatın işe yaramama sebebi o kişinin kendisinin kendi içinden fark etmemesidir. Fark ettiğinde ise değişim başlayacaktır. Bu yüzden bu çalışmaları kullanarak başkasına yardımcı olmak istediği-nizde tek yapacağınız şey, kendi içinizden gelen soruyu sezgisel olarak bilerek sormak ve cevabı o kişinin vermesini beklemek olacaktır.

alışmalara hangi sebeple başlamış olursanız olun, bedeniniz-deki hastalıkları alışmasanız bile, diğer çalışmaları yaptıkça, hastalıklarınız da geçiyor, çünkü enerji bütünde. Her bakım-dan kendinizin daha iyi haline geçiyorsunuz. Zaten bilinç art-tıka stres seviyesi düşüyor, stres düşünce bağışıklık sistemi güçleniyor. Her şey birbiriyle o kadar bağlantılı ki...

şimdi gelelim bedenin dilini anlamaya:

Bedenin hangi bölgesi ne anlatıyor olabilir?

Aslında “Neden bütün insanlar aynı şekilde hastalanmıyor? Yani neden tek bir arıza şekli yok?” diye sorduğumuzda zaten yaratıcılığımızın sonu olmadığını çok kolay anlayabiliriz.

Bilinçaltı dediğimiz mutfak bölümünden yaratım bölgemiz, yanlış yolda olduğumuzu bildirmek ister, ancak bize gözümüz açıkken veya rüyamızda ulaşamadığında bedenimiz devreye girer ve bize bir uyandırma alarmı olarak kendini kullanır. Beden yle bir yer-den sinyal verir ki bize doğru soruyu sordurur. Mesela mideden sıkıntısı olan bir insanın soracağı en doğru soru: “Ben kimin söyle-diğini ya da yaptığını hazmedemedim?”

Gördüğünüz gibi doğru soruyu bulmak çok kolaydır. O organımızın işlevinden gideriz.

Burada önemli olan yaşamış olduğumuz olumsuzluğu bulup çözmek ve kendimizi bu anlamda baştan yaratmaktır. Yoksa genel olarak mide rahatsızlığı şundan olur deyip olumlamalara başvurmak bir işe yaramamaktadır ya da iyimser yaklaşımla bir yere kadar işe yaramaktadır.

Beynimizin sol lobunu eril, sağ lobunu dişil kabul ediyoruz. İşleyiş şekilleri bile farklı ama oralara girmeyeceğim, bilgiye her yerden ulaşabilirsiniz. Çapraz olarak sol lob bedenimizin sağ tarafını, sağ lob da bedenin sol tarafını yönettiği için (beyinde solda pıhtı attığında sağ tarafa felç gelir mesela) bedenimizin SAĞ tarafında oluşan bütün arızalarda bir ERKEK (baba, abi, erkek kardeş, oğul, eş vs) ile ilgili problemlerimiz söz konusudur.

Bedenimizin SOL tarafındaki arızalarda ise bir KADIN ile ilgili problemlerimiz söz konusudur (anne, kızkardeş, abla, kız, gelin, eş vs)

Şimdi, diyelim sağ gözünüze bir şey oldu, içinize ne soracaksınız? Cevabı kitabın sonuna sakladım. (Doğru soru 1) Arkaya bakmadan önce doğru soruyu bulmaya ne dersiniz?

Peki diyelim boğaz bölgenizde sıkıntı var, diyelim bademcikleriniz sık sık iltihaplanıyor. O zaman hangi soruyla çalışmaya başlayacaksınız? (Doğru soru 2)

Tiroid sorunlarınız da boğaz bölgesinde olduğu için benzer sorularla başlayabilirsiniz.

Bedenimiz bize ters yolda olduğumuzun sinyallerini vermeyi bildiği gibi biz düz yola girince de kendini tamir etmeyi biliyor. İnsan bedenini yapay olarak yapmaya imkan yok, en azından insanlığın önündeki

uzun yıllar içinde mümkün gözüküyor. Sebebinin merak ettiyseniz girin internete, mesela insan damarlarının uzunluğuna ve onu elde edebilmek için kaç kilometrekarelik bir alana ihtiyaç olduğuna bakın.

Dolayısıyla artık bu muhteşem bedeni ve zihni bir makineye benzetme gafletinden çıkalım. Makinaların ruhu olmadığı için eskir. İnsanlar ise kendilerine yakından bakmadıkları için eskidiklerini zanneder, zannettikleri için eskirler. Neyi ne zannediyorsak o bizim gerçeğimiz oluyor.

Başta da bahsetmiştim, zihinleri temiz, kalpleri temiz A takımına ait insanlar var. Bazen birinin yüz yaşının üstünde, mutlu mesut yaşadığını, sporunu, yürüyüşünü yaptığını, hafızasının yerinde olduğunu görürüz. Hemen o ne yemiş, nerede yaşamış gibi verileri toplamaya çalışırız. Ne saçma 😊 o hayatı nasıl algılamış ona bakmamız gerekir oysa.

Benim gibi B takımından A takımına geçenler olduğunu söylemiştim. Bir de C takımı var ki moraliniz bozulmasın diye ilk başta onlardan bahsetmemiştim. B takımındakiler gözleri açıkken uykudaysa C takımındakiler gözleri açıkken komada. Ancak böyle tarif edebiliyorum. Onların uyanmaları için evren dediğimiz o sonsuz ve sınırsız zeka sürekli iş başında ise de onlar çektikleri acıları anlata anlata sürünmeyi ya da ölmeyi tercih ediyorlar. “Ne yapabiliriz?” Dedik ya, özgür irade.

Aslında hastalık yaratarak ölmek de bir şekilde intihar etmek demek. Biraz dolaylı yoldan sadece. Zira bazen hasta olan yakınlarıma çalışma teklif ettiğimde kabul etmediler. O zaman anlıyorum ki iyileşmek istemiyorlar. Çünkü çalışmanın basitliğini ve kolaylığını anlattığım halde denemek istememeleri başka nasıl izah edilir?

Bazen bir hastalıktan yola çıkarak yaptığımız bir çalışmada danışanın hayatta bir hedefi olmadığı için umutsuz olduğunu görü-

yoruz. O zaman çocukluğunda hangi oyunları severdi, ne yaparken zamanı unutturdu gibi sorularla onun sevdiği bir işi ya da hobiye bulmasına yardımcı oluyorum. O zaman beden kendine bir hedef seçiyor ve ona doğru kendini düzelterek canlanıyor. O canlılık da bütün hücrelerin tamiri için çok faydalı. Hatta hastalığı sırasında yürüyüşlere, yüzmeye, yogaya başlayanlar oldu.

Bedenimiz hareket etmeye göre tasarlanmış, dolayısıyla yapılacak her hareket çok faydalı ancak tek başına hareketle çözülmesi mümkün değil. Tek başına meditasyonların da yeterli olmadığını kitap boyunca okuduklarınızdan anladığınızı biliyorum. Hatta bazen günde üç saat meditasyon yapıp uçup kaçıp hayatın içine döndüklerinde zihinlerini temizlememiş olduklarından hala çok öfkelenen ya da olumsuzluklar yaşayanlar çoğunlukta.

Bazen de bazı tanıdıklarım bana bu çalışmalara ihtiyaçları olmadığını söylüyor. “Ben zaten pozitifim” diyorlar. Çünkü zannediyorlar ki kimse hakkında kötü düşünmeyince ve konuşmayınca pozitif olunuyor. Tabii kimse hakkında kötü düşünmemek ve konuşmamak gerekiyor ancak ben de o zaman diyorum ki “Ne güzel, o zaman sen sapaşağlamsın, hiçbir hastalığın yok, bolluk içindesin ve harika ilişkilerin var”

“Yok canım” diyor. 😊 “O zaman olmadı, pozitif olmanın göstergeleri bunlar” diyorum.

Rahimde bir sorun oluşmuşsa rahim yuvayı temsil eder, genellikle “0-7 yaş arasındayken senin için yuva ne demektir?” Doğru bir sorudur, ancak her zamanki gibi sorunun başladığı tarihlerde neler olmuşsa oradan gitmekte fayda vardır. O olanların çocukluktaki bir hikayeye bağlanması da yüksek ihtimaldir.

Memede çıkan problemde doğru soru “Ben kimi gerekmediği halde besliyorum?” bu sol meme ise “Ben hangi kadını besliyorum?”,

sağ meme ise “Ben hangi erkeği besliyorum ya da beslemeye çalışıyorum?”

Özellikle bu Covid-19 salgınında insanlardaki semptomlar değişiklik göstermiş olsa da çoğunlukla tat ve koku kaybı yaşadılar. O zaman sizce hangi soru ile başlamalı? (Doğru soru 3)

Bazıları da bağırsak sisteminde bozukluk yaşadı. İshalde doğru soru: “Ben neyi kontrol etmek istiyorum da edemiyorum?” olmalı zira olay kontrolden çıkmışsa beden de bunu bu şekilde harika anlatmaktadır.

Aslında kontrol diye bir şey olmadığını anlayana kadar çalışmanız gerekmektedir. Şimdi bile gözlerinizi kapatıp bakabilirsiniz, hayatta neyi kontrol edebilmişiz ki?!

Kontrol ettiğimizi zannettiklerimiz de artık kontrol edilmiş rolü oynamayı bırakacaklar. Salgının bize anlattıklarından biri de bu! “Kontrol bende” dedi evren.

Gelelim bağırsakla ilgili diğer sıkıntılarda, mesela kabızlıkta beden anlatmak istediği ise geçmişini bırakmadığımızdır. O zaman da geçmişte hangi olayı zihninizde geviş getirdiğimize bakmamız gerekiyor.

Kanser hastalığında bildiğiniz gibi hücre deforme oluyor ve yandaki hücreyi de bozmaya başlıyor. Enerjimizin bu derece bozulması ancak çok fazla öfke, özellikle kin, nefret ve korku ile oluyor. Her şeyden önce kendinize kızmayı bırakmanız gerekiyor. Kendi beceriksiz, aptal, sevgisiz, öfkeli hallerinizi görüp kendinize şefkat göstererek bu hallerinizin de insan halleri olduğunu anlayarak kendinizi bu hallerle beraber kucklamaya başlamanız gerekiyor. Sonra da neden öyle olmuş olduğunu bulmaya ve anladıklarınızı hayata geçirmeye başlamanız gerekiyor. Kanser savaşılan bir şey

değildir. Hiçbir hastalık savaşılan bir şey değildir. Çünkü ortada başka bir ülkeden gelmiş düşman yoktur.

Hastalık; bedeninin sana, senin yanlış yolda olduğuna dair, bir ikaz şeklidir.

Öncelikle “Bunu niye yarattım?” “Hastalık benim ne işime yarıyor?” diye sorun, bulduklarınızın birer zannetme olduğunu anladıktan sonra hastalığın başladığı tarihlere gidin.

Hastalık konusunda önemli bir ayrıntı da ailede hasta kişilerin olması ve küçük yaştan beri sizin de bu veya benzeri hastalığa yakalanacağınıza inanmış olmanızdır.

Bununla ilgili çalışmayı anlatmadan önce genetik konusunda yeni bir çığır açan Dr. Bruce Lipton’un İncanın Biyolojisi adlı kitabını okumanızı öneririm. Şimdiye kadar bilinen hücre çekirdeğinden ziyade hücrenin yüzeyinin önemli olduğunu buldu.

Son birkaç yılda bilimde yepyeni bir çağa geçtik. Benim Youtube kanalım da bulabileceğiniz Prof. Türker Kılıç hocamızın konuşmasını izlerseniz ne demek istediğimi daha iyi anlayacaksınız.

Devam ediyorum:

Bedenin bir bölgesi ile değil de iç organların işlevini yerine getiremediği zamanlar için şöyle sorular sorabilirsiniz:

Mesela şeker hastalığında neler oluyor? İnsanlar şeker yiyemiyor, istediklerini yiyemiyor, ne yapıyor? Kendini cezalandırıyor? Neden? Pişman olduğu şeyler yüzünden. Tam da o neyse onu bulacak. Bulup düzelttikçe insülin alan bir danışanımın değerleri öylesine düzeldi ki insüline ihtiyacı kalmadı. O da kendi genetik zincirinden çıkmayı başardı.

Bazen vermiş olduğumuz kararlardan pişmanlık duyarız. Oysa her karar anımızda bütün geçmişimiz, geçmişimizdeki yaşanmışlıklarımız, yalan yanlış inançlarımız, biriktirmiş olduğumuz önlem amaçlı psikolojik korkularımız bulunmaktadır. Bize o kararı da o halimiz verdirmektedir. O yüzden geçmişte verdiğimiz karar için kendimize kızmamız abesle iştigaldir. O an o kadardım. Nokta. Başka türlü mümkün değildi. Ancak ve ancak o hallerimizi düzelttikçe kararlarımız da içimizin bilen tarafından gelmeye başlıyor. Buna da şu anda başlamış olman ne güzel. Şükürler olsun.

Yaptığım ve yaşadığım her şeyi tam olduğu haliyle kabul ediyorum, kucaklıyorum. O anlarım olmasaydı bu ben olmayacaktım. Bu yola çıkmayı akıl edemeyecektim. O yüzden tam da öyle olması ve benim olanı olduğu gibi kabul edebilmeyi öğrenmem gerekiyormuş.

Bu cümleyi hiçbir şey hissetmeden sadece söylemek hiçbir işe yaramıyor. Gözlerinizi kapatıp kendi pişman olduğunuz sahneyi bulup oradaki kendiniz olarak bu bilişe geçtiğinizi hissettiğinizde ise farklı bir deneyim yaşamış oluyorsunuz ve beyniniz sizin geçmişte yaşadığınızı gerçekten öyle oldu zannetmeye başlıyor. Çünkü hissi değişmiş oluyor.

Bu noktada duygu ile his arasındaki farkı anlatmam gerekiyor. Şöyle ki; psikolojideki şema terapi adlı psikoterapi ekolü oldukça kafa yormuş ve kişilerin gelişme çağında hangi şemaların etkisi altında kalabildiklerini tespit etmiş durumda . Bu konuyla ilgili her türlü bilgiyi her yerden edinebilirsiniz. Ben kısaca duygular dediğim zaman aşağıdaki başlıklarda olduğu gibi genel anlamda içinde kaldığımız düşünce, duygu ve davranış halinden bahsediyorum.

(Jeffrey Young Şema Terapi modelinde 18 farklı şema tanımlamış ve bu şemaları 5 şema alanı altında ayırmıştır. Bu şemalar: Terk Edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Kötüye Kullanılma, Duygusal

Yoksunluk, Kusurluluk/Utanç, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, Bağımlılık/ Yetersizlik, Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İçe Geçme/ Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Hak Görme/Büyüklik, Yetersiz Özdenetim, Boyun Eğicilik, Kendini Fedâ, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar, Cezalandırıcılık olarak ayrılmaktadırlar.)

Ancak his dediğim (İng. feeling) şudur: Bir farkındalık yaşadığımız zaman, biliş halindeyken, yeni düşünce tarzımızla onun duygusunun birleştiği noktada bizde oluşan durumdur. O hissin eşlik etmediği hiçbir olumlama bu yüzden işe yaramamaktadır. Dolayısıyla herhangi bir olumlama kullanacaksanız önce olumsuz düşüncenin yok olması çalışmasını yapmış olmanız gerekmektedir.

Tam da bu yüzden sağlık konusunda genel anlamda yazılmış olan zihinsel tespitler ve onlara ait olumlamalar aspirin etkisi yapmakta, sorunu kökünden çözmemektedir.

Şema terapi ekolü BDT dediğimiz Bilişsel Davranışçı Terapi ekolünden etkilenmiş ve onun üzerine yapılanmıştır. Tespitleri çok yerindedir, ancak bu ekolde de çözümün sıkıntılı olduğunu derslerde hocalarımız hep söylerdi. Lafa hep “İnsanların şemalarını değiştirmesi çok zordur” diye başlardı.

Şemaları tespit için basit bir soru ölçeği kullanırız ve uzun uzun sohbet etmeye gerek kalmadan şemanız ortaya çıkar. Yukarıdaki parantezde yazmış olduğum şemalar şuna benzer:

Bir balığı su dolu bir naylon torbaya koysanız, sonra da o torbanın ağzını bağlarsanız; içinde balık olan o torbayı nehre de, denize de okyanusa da bıraksanız, balığın suyu hep aynı kalacaktır. Balık içinde olduğu suyun farkına bile varmayacaktır. İşte şemalarınız o balığın suyu gibidir. Bu kitapta anlattığım şekilde kendi üzerinizde çalıştıkça önce o suyu fark edersiniz sonra gün gelir, bir bakarsınız, içinde

olduğunuz torbayı delip çıkmışsınız bile... denize karıştığınızı, sonraları da denizden çıkıp hava alabildiğinizi, sonra da meğer uçabildiğinizi görürsünüz. Gökyüzünün engin sonsuzluğunda kendinizi hiç olmadığı kadar doyumlu ve iyi hissedersiniz. Ruhen, beden en ve zihnen sağlıklı olmak böyle bir şey ve hepimizin doğal hali bu. Tıpkı denizde, karada ve havada yaşamaya uyum sağlamış olmak gibi...

Biz diğer hastalık başlıklarından devam edelim:

Diyelim epilepsi, burada şöyle bir durum vardır: Olumsuz bir düşünce öyle yer etmiştir ki, o nöron ağı tıpkı bir fay hattı gibi gerilmiştir ve zaman zaman boşalmaya gerek duymaktadır. Yani epilepsi krizi beyinde oluşan bir depremdir. O düşünce silsilesini bulup değiştirdiğinizde sona erer ki bunun da örneğini bir danışanımda yaşadık.

Bel, sırt, boyun ağrıları nedir? Her üçünün de yakın bölgeler olmasına rağmen farklı anlatımları vardır.

Öncelikle diyelim beliniz tutuldu, bu bazen ağır bir eşya kaldırdığınız zaman olur, bazen de hiçbir dışsal nedeni olmadan sakince yataktan kalktığınızda olur. Zaten dışsal neden olduğunda da içsel neden olduğu için o sonuç ortaya çıkar. Şunu demek istiyorum, aynı kilodaki yükü her kaldırdığınızda olmaz, zihninizdeki trafik sıkışıksa olur ancak.

Bel ağrısı çeken bir danışanıma içimden “Kime bel bağladın da olmadı?” diye bir soru geldi. Kendim bile şaşırdım bu soruya 😊 beden bu kadar yaratıcı olabilir miydi gerçekten? Türkçe’de böyle bir deyim vardı ama zaten çalışmam da Türk olduğuna göre bedeni de kendi diline uygun en harika anlatımı yapmış. 😊 Meğer olabilir miş. Danışanım öyle bir konusunu çözdü ki, o kişiye bel bağlamayı kestiği gibi bel bağlama enerjisinin ne menem bir şey olduğunu iliklerine kadar anladı. 😊

Bazen beli ağrıyan insanlarda işlerini severek yapmadıkları ortaya

çıkıyor. Ancak yine de genellemek istemiyorum. Siz yine, kendinize uygun olan çalışmayı, başlangıç tarihinde neler olduğunu bularak yapabilirsiniz.

Sırt ağrısında “Kimi sırtımda taşıdım?” ya da “Kimi sırtımda taşıyorum?” sorularıyla başlamak işinizi kolaylaştırır.

Boyun ile ilgili sıkıntılar genellikle duygusal destek eksikliğini işaret ediyor.

Burun mesela başkalarının işlerine burnunuzu sokmaktan veya burnunun ucunda olanı görememekten sinyal vermeye başlıyor. 😊

Diş sıkmak mesela, beklediğiniz iyi bir şey var ve içinde olduğunuz zamanın bir an evvel geçmesini istiyorsunuz. Bir başka deyişle gelecekte yaşıyorsunuz ve gelecek bir türlü gelmiyor. Hani sabret anlamında “Sık dişini” derler ya, aynen öyle yapıyorsunuz. Çaresi anda kalma meditasyonları yapmak (ki İyi Oldum kitabımda ve Youtube kanalımda bunun örneklerini verdim), zihninin beklediğin zamana kaydığını fark ettiğinde içinde bulunduğun anın tadını çıkartma egzersizleri yapmak, sonuç değil süreç odaklı olmak ve sürecin keyfini çıkartmak. O beklediğinizin gerçekleşmeme ihtimali ile ilgili düşüncelerinizi bulup çalışmak ve onlar değiştikçe sizdeki korkuların da kendiliğinden uçup gittiğini gözlemlemek ile birlikte diş sıkması kendiliğinden geçiyor.

Bedenin kendi akıllı ve esprili anlayışı var. Yeter ki ona kulak verip çalışmalar için hazine kutusu bulmuşçasına bir şevkle bakalım içimize.

Bu çalışmalar öyle günlerce sürmek zorunda değil. Bir saatin içinde neleri dönüştürebileceğinizi bilerseniz hemen kalem kağıdı alırsınız elinize.

Yazarak çalışmakta birkaç fayda var; yazarken beyindeki yoğun

düşünce trafiği sakinleşiyor, sonra yazarken sorunu somutlaştırmış oluyorsunuz, bulduğunuz bir olumsuz cümleyi biraz sonra çalışmak üzere not aldığınız için unutmamış oluyorsunuz. En güzeli de sonradan baktığınızda ‘Neymişsiniz ne olmuşsunuz’ onu çok rahat görebiliyorsunuz. Hani Türkçe’de “Neydim ne oldum?” diye bir laf vardır. Bu laf olumsuz anlamda kullanılır. Buradaki çalışmalarda ise iyi ve kötünün ötesindeki iyiliğe giden bir “Neydim ne oldum?” sorusu ortaya çıkıyor. Her şey tersine dönüyor yani. 😊

Salgın başladığında arkasındaki iyiliği çok net görmüştüm ve her pazar salgının bize neler anlatmak istediğini paylaştığım internet üzerinden ücretsiz toplantılar yapmıştım.

Öyle çok anlatım var ki... burada yeri geldikçe kısaca bahsediyorum. Zira siz kendi içinizden kendinizle yüzleştikçe bu anlatımlara da şükreder hale geleceksiniz.

Mesela şöyle dedi evren: “Ya göründüğün gibi ol ya da olduğun gibi görün ama bir türlü anlamadınız, yüzünüzde maskelerle dolaşıyorsunuz, o halde gerçekten maskeyi takın, ta ki kendinizi olduğunuz gibi göstermeyi kabul edene kadar.”

Bir yandan da doğa için ne büyük bir mikrop olduğumuzu anladık. Herkes evine çekilince doğa kendine geldi, kuşlar başka türlü ötmeye, çiçekler daha renkli olmaya, deniz daha temiz olmaya fırsat buldu.

Kapitalizmin çökeceğini kendi içindeki çelişkilerden dolayı biliyorduk ama böyle bir senaryoyu kimse beklemiyordu doğrusu. Koca koca şirket binaları boşa çıktı, iş seyahatlerine pek de gerek yokmuş meğer, ailece evde olmak, az almak, az tüketmek, paylaşmak, dayanışmak güzelmiş...

Ancak “Her şerde bir hayır vardır” lafını hiç sevmem. Hayrın olması için şer gerekmiyor çünkü. Toplumumuzda olumsuzluklara

içsel olarak bakmayı bilmeyen insanlar tarafından kısaca teselli maksatlı bu lafın kimseye bir faydası yok.

Zihnimizi yeniden ve yeniden düzenlemedikçe dualite dediğimiz ikilik oyununda bir uçtan bir uca savrulmamak mümkün değil. Bazen güçsüzlüğün dibine vurup başka zamanda da kendimizi aşırı (şişme) güçlü hissetmemiz bundandır. Her iki hal de egonun mutsuz ya da mutlu olduğu hallerdir. Oysa dengede olmanın getirdiği öyle bir hal var ki... orada ne güçlülük var ne de güçsüzlük. Orada sadece olan var ve olan her şey ne güzel. Tam da öyle olması gerekmiş ki olmuş. Yoksa niye olsun?

Bir de egomuzun bir türlü hiçbir şeyden memnun olmaması, olmayanı istemesi birçok icadın önünü açmış olsa da birey olarak kendimizin aşması gereken bir sıkıntı yaratıyor. Yazın kışı özlemek, denizde teknede giderken karadaki eve/otele özenmek, evimizde her şeyimiz varken komşunun tavuğuna (!) göz dikmek gibi şahane halleri vardır şu meşhur egomuzun. Bunun da en büyük ilacı kendimize gözlemci olmakla başlar. Gözlemci halimiz yargılamayı bilmez, sadece olanın ne olduğuna bakar. Sonra da egonun hallerini fark edip tam tersine geçebilmek için yaratıcı olmamız gerekir. Madem yaratıcılığımızın sonu yok bari olumlu yönde kullanalım. 😊

Sonuç olarak lüks bir eşya/ev/araç yaratmak ile hastalık yaratmak aynı şeydir. Yaratımlarımızı olumluya çevirmek bizim elimizde. Zihnimizi temizledikçe yaratımlarımız da kendiliğinden iyileşmeye, güzelleşmeye başlar. Bizim küçük aklımızın hayal edebileceğinin ötesine geçer.

Tam bu bölümü bitirirken radyoyu açtım ve şöyle bir cümle duydum: “ Bilmem kim demiş ki, Covid-19 sonsuza kadar sürecek” aman ne güzel sonsuz kavramını da herkes çok anladı, sanki bir örneğini görmüş gibi...

Salgın başladığı ilk günlerde sanal ortamda toplantılara başlamış olduğumdan bahsetmişim. İlk toplantılarda anlatmaya çalışmışım ki, bedenimizde zaten iyisi ile kötüsü ile milyonlarca bakteri, virüs hep beraber yaşayıp gidiyoruz. Bu anlamda her birimiz birer topluluğuz. Her sene çeşit çeşit virüs de bunlara ilave oluyor ama ne oluyor? Bir şekilde onlarla birlikte yaşamayı öğreniyoruz. Bedenlerimiz antikor üretiyor, öyle oluyor böyle oluyor, sonunda herkes birbirine uyumlanıyor. O yüzden savaşıcağımız ya da kaçacağımız bir şey yok. Zihnimizi temiz tuttuğumuz için bedenimizdeki iyi bakteriler kendiliğinden çoğaldığı gibi bağışıklık sitemimiz de sapasağlam oluyor. Tabii ki temiz olalım, birbirimize mesafeli olalım, hadi maske de takalım ama gereksiz paniğe ne gerek var?

Hastalığa yakalanmaktan endişelenene sizce ne olur? Ektiğini biçmez mi? Endişenin bir işe yaradığını hiç gördünüz mü? O güzelim bedenine yazık değil mi? Kendine yaptığın bu kötülüğü kimse sana yapamaz. Kendi kendine başının içine kovayla asit döküyor gibisin.

Son elli-altmış yılda ortaya çıkan antidepresanlar sadece zihnimizi baskılıyor, kaygı sorunu olduğu gibi durduğu halde kişi sırta sırta gezebiliyor. Bu defa da antidepresana bağımlı hale geliyor. 2018 yılında dünyada antidepresan için 13,8 trilyon dolar harcanmış, 2019'da 14,4 trilyon dolar, 2020'de ise 28 trilyon dolara çıkmış, bu demektir ki tam iki katı artmış. Dünyada insanlar çıldırıyor.

Şimdi gözlerini kapat, derin bir nefes al ve endişeden nefes almayı bile unuttuğunu hatırla, deriiiiin al o nefesi, sonra da içindeki havayı burun deliklerinden çıktığını hissederek yavaş yavaş ver. Nefesini takip et. Şükret onu alıp verdiğin için. Bunu hiç farkında olmadan nasıl otomatik yaptığını fark et. Birçok insan hastalanarak nefes alma güçlüğü çekti, ne anlamaları gerekiyordu? “Endişe etmekten bedava olan bu nimeti bile doğru dürüst alıp veremediniz?” demiş olabilir mi o sonsuz zeka?

Neden olmasın?

Zaten öyle çok toplu anlatım geliyor ve öyle çok pas geçiyoruz ki...

Mesela hatırlayın; 2010 yılında İzlanda’da (kendi dilinde adı ICE-LAND) yani buzlar ülkesinde yanardağ patladı, külleri bütün Avrupa’ya saçıldı. Uluslararası havayolu trafiği berbat oldu. Herkes olduğu yerde kalakaldı. O zaman da toplantılar yapmıştım. O sonsuz zeka neler de tasarlıyor. Herkese “Oturun oturduğunuz yerde, dışınızdan değil içinizden yolculuk yapın artık” dediğini, dinlemez ve anlamazsak O’nun anlatımlarının ve yaratımlarının sonu olmadığı için içinden çalışanların etkilenmeyeceği ancak bunu yapmayanların da derinden etkileneceği deneyimlerin yolda olduğunu anlatmıştım elimden geldiğince.

Tik tak... tik tak... zaman geçti... öyle de oldu.

C takımı kendini baştan yaratmaya gitti.

Peki, çocuklar niye hastalanıyor olabilir? Dünyasal olarak bakınca o kadar masumlar ve o kadar savunmasızlar ki...

Ama C takımının yeniden doğuşu olabilir mi acaba? Hafızayı da kendi hücrelerinde getiriyor, önceden dönüştüremediklerini, kendilerini hızlıca dönüştürmelerine yardımcı olacağı ebeveynlerine de bir anlamda yardımcı olmak için olabilir mi? Büyük resmi göremediğimiz için bu soruların cevaplarını şimdilik bilmiyoruz.

Bir şeyi fark ediyorum, hasta olan çocuğun anne ve babası içsel çalışmalara başladığında çocukta beklenmedik iyileşmeler oluyor. Her şeyin birbirine bağlı olduğunu söylemiş miydim? 😊

Bu anlamda aile danışmanlığı psikolojik danışmanlığın en zor kısmı, zira bireylerle çalıştığımız gibi çift ve ailelerle çalışıyoruz. Bir ailede sebep-sonuç ilişkisi öyle kolay gözüküyor.

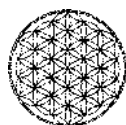
Şunu demek istiyorum:

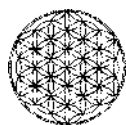
Anne yeni doğum yapmış, diğer çocuğu olan on yaşındaki kızının saçları tutam tutam dökülüyor ve gitmedikleri doktor, kullanmadıkları ilaç kalmamasına rağmen dökülmeyi önleyemiyorlar, bana geliyorlar. Zannediyorlar ki kardeşi olduğu için kız üzüldü ve saçları dökülüyor. Böyle bir sebep-sonuç ilişkisi kurmuşlar ve çocuğu iyi etmemi bekleyerek bana getirmişler. Oysa ailede her zaman farklı dinamikler vardır ve bunları ebeveynlerin kendileri görmesi gerekir. Nitekim seansların sonunda genel olarak ilişki ve iletişim üzerine her birey kendi payına düşeni nasıl düzeltebileceğini bulduğunda kızımızın saçları normale döndü. 😊

Aynı şekilde hiperaktivite, dikkat eksikliği tanısı konmuş çocukları da bize getirirler, biz de çocuklardan çok ebeveynleri ile çalışırız. Onları ‘İyi Oldum’ programlarıma aldığımda samimi uyanışlar yaşadılar. Zira benim tabirimle özellikle bu çocukların anne ve babaları uyuyan güzeller ve uyuyan prenslerdir. Hani masalda prens gelir uyuyan güzeli uyandırır, güzel de uyanır ya, bizim güzeller kim öperse öpsün bir türlü uyanmazlar. Çocuklar da adeta onları uyandırmak için ne yapacaklarını şaşırmış durumdadır.

Burada uyumak derken sakın olmaktan bahsetmiyorum, bilakis bilinç uykudayken insanlar çok öfkeli oluyorlar. Uyanış gerçekleştikçe sakinleşiyorlar.

Çocukların kendilerine göre bir zaman algısı var, ebeveynler uyanırken öncelikle bunun farkına varıyorlar ve çocuklarını kendi zamanlarına uydurmaya çalışmak yerine onların zaman akışlarına izin vermeyi öğreniyorlar. Kendi kendine oynayan çocuğu çağırmaı bırakıyorlar ya da ne yapıyor olursa olsun çocuğunun o anda ona ihtiyacı olduğunu anlayarak ellerindekini bırakıyorlar. Böylece çocuğuyla aynı zaman akışını yakalayabiliyorlar.





Zaman

“Güneş doğuyor, güneş batıyor...” der dururuz. Oysa bildiğiniz gibi güneş hep olduğu yerde duruyor. Dünya hem kendi etrafında hem de güneşin etrafında döndüğü için gece ve gündüz, mevsimler oluyor. Sırf buradan bile baksa, insan, nasıl bir muhteşem sistemin içerisinde olduğunu anlıyor. Güneşin doğuşu ve batışına göre bedenlerimiz de biyolojik saatlerini ayarlıyor. Bu konuda da bir sürü bilgiye her yerden ulaşabilirsiniz.

Elektrik icat edilmeden önce akşamları erken yatan atalarımızın geliştirmiş olduğu biyolojik saatler devam etmekte, ilerde nasıl olur bilmem? Belki gökyüzüne bir yapay güneş fırlatırlar, kim bilir?

Hani kitabın başından beri bahsettiğim ‘canlılık’ dediğim enerji anladığım kadarıyla sonsuz, yani biz ölsek de o devam ediyor, nasıl bir forma giriyor ya da formsuz mu devam ediyor bilmiyorum. İsviçre’nin Bern şehrinde parçacık aramak için trilyonlarca servet harcıyorlar, belki onlar cevabı bulurlar. O canlılığın bir hafızası var. Kolektif bilinç öyle oluşuyor. Her birimiz kolektif bilincin bir parçasıyız aslında, birimizin bilincini değiştirmesi bütünü etkiliyor.

“Zaman çizgisel mi? Döngüsel mi?” diye felsefi bir soru var. Bana göre her ikisi de değil. Zaman noktasal. Herkesin kafasının içindeki beyni kadar. Nasıl ki parmak izimiz, irisimiz, beyin dalgalarımız kendimize özgü tek ve biricikse zaman algımız da öyle, üzerinde çalıştıkça o da değişiyor.

Einstein boşuna “Zaman görecelidir” dememiş. Nasıl ki dünyadaki zaman ile uzaydaki zaman farklı işliyorsa (uzaya gidip seneler son-

ra yaşlanmadan dönüyorlar, çünkü oradaki şartlar farklı) dünyada da sevdiğin bir işi yaparken su gibi geçen zaman, sevmediğin bir işi yaparken geçmek bilmiyor.

Şimdi insan olarak önemli bir fabrika ayarımızdan bahsetmek istiyorum.

Diyelim kaza geçirmiş bir insan birkaç gün komada kaldıktan sonra hastanede gözlerini açıyor. İlk sorusu ne olur sizce?

“Neredeyim?”

Peki, ikinci sorusu ne olur?

“Ne kadar zamandır buradayım?”

Hemen yer ve zaman soruyor, çünkü insan kendisini mekana ve zamana göre dünya üzerinde konumlandırıyor. Bu ikisini bildiğinde rahat ediyor.

Peki Alzheimer ya da genel adıyla demans, halk diliyle bunama başladığında önce neler gidiyor? Yine bu ikisi. Mekan ve zaman. Önce yolları (yani mekanı) karıştırmaya başlıyorlar, sonra da zamanı. Dolayısıyla bu ikisi ile ilgili veri akışına sürekli ihtiyacımız var. Ya da ihtiyacımız olduğuna dair kuvvetli bir kolektif bilinçaltı etkisindeyiz.

Eğer anda kalmaya alışmaya başlarsanız zaman sizin için kesintilere uğramıyor, onun sürekliliğini, dolayısıyla sonsuzluğunu fark etmeye başlıyorsunuz ve bu sizi ürkütmüyor, bilakis güven veriyor. Bende bir süredir böyle oldu. Artık meditasyonlar yapmıyorum ama çoğunlukla içinde olduğum anın farkındayım. Bu özel bir gayret gerektirmiyor, kendiliğinden oluyor. Nasıl ki fiziksel bir idmanı düzenli olarak yaptığınızda bedeninizde bazı kaslar özellikle

gelişir, onun gibi beynimdeki anda kalma örüntüsü gelişti diyelim. Benim için de gece ve gündüz oluyor tabii ki ama hayatımı gece ve gündüze göre değil, bedenimin ihtiyacı doğrultusunda yaşıyorum. Bu şu demek: gece oldu diye yatmıyorum, uykum geldiği için yatıyorum ya da sabah oldu diye kahvaltı etmiyorum, acıkınca istediğim bir şeyi yiyorum. Eskisine göre uyku sürem değişmedi hatta biraz arttı diyebilirim ama yemek miktarım ve öğün sayısı ciddi olarak azaldı. Bu durum salgından yarım sene kadar önce başlamıştı. Salgında da evde kalma günlerinde çok işime yaradı doğrusu.

Dönelim zaman konusuna yine. Bir önceki bölümde çocukların kendi zaman algıları olduğundan bahsetmiştim. Onların zamanla alakaları yoktur, acıktıklarında yemek isterler, uykuları gelince uyuyakalırlar, oyun esnasında da her şeyi unuturlar. Aslında benim durumum da biraz öyle... acıkınca yiyorum, doyunca bırakıyorum, uykum gelince uyuyorum ve yaptığım işi çocukların oyunu sevdiği kadar sevdiğim için çalışırken her şeyi ve zamanı unutuyorum.

Bunama sıkıntısı olanlardan farkım zamanın ve mekanın son derece farkındayım. Bu yüzden seanslarımda dakikası dakikasına oradayım, eskiden olduğunun tam tersi olarak doğal ve sakin bir halde oradayım. Benim doğalım tam vaktinde orada olmak. Sanki bunu ayarlayan beynimde bir mekanizma var.

Bu şuna benziyor: Ben yumurtayı kayısı kıvamında haşlanmış yemeyi sevdiğim için, eskiden yumurta haşlarken saat tutardım, mekanik, dijital veya kum saati her türlüşünü denerdim. Bazen tutardı, bazen de onca saate rağmen tutturamazdım. Şimdi ise saat kullanmadan yumurtayı koyuyorum ocağa ve tamamen başka şeyler yapıp, bir ara ocağın altını kapatıyorum. Tam kıvamında oluyor. Bunu da nasıl yaptığımı bilmiyorum, tek açıklaması var, beynim biliyor.

Eskiden “Hiç vaktim yok” diyen ben içsel olarak çalıştıkça anladım ki “Yok” dediğim her şeyi yok ediyorum zaten. Bu, ister za-

man olsun, ister para olsun, isterse de sevgili olsun. “Yok” deyince benim için yoktu. Benim gerçekliğim o olmuştu.

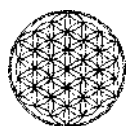
Sonra yavaş yavaş algım değişmeye başladı. Bir yere yetişmek diye bir gündemim yok, bazen erken gittiğim oluyor ama geç kalmak diye bir konum yok. Nasıl olduğunu bilmiyorum. Evden çıkarken o yerde tam vaktinde olacağımı biliyorum sadece ve oluyor. Hatta bazen dünyasal olarak çok kısıtlı bir zaman kala evden çıkıyorum, yine de şehrin o kesiminde sanki hava boşluğu olmuş gibi bir trafiksizlik oluşuyor ve tam zamanında gideceğim yere varmış oluyorum. Bu o kadar çok oldu ki, zamanın bana göre ayarlandığını anladım. Ben zamana değil, zaman bana göre ayarlanıyor. Bu da diğer yaşadığım her şey gibi çok keyifli. 😊

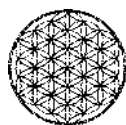
Hani demiştim ya zaman noktasal. Bir noktanın da daireden fazlası, bir küre olduğunu düşünürsek içinde sonsuz olasılık var.

Eskiden başkalarını dinleyemezdim. Sonraları fark ettim ki zamanı kısıtlı zannettiğim için böyle oluyor. Karşımdaki çok vaktimi alacak zannedip ya onun sözünü kesmeye çalışırdım ya da o konuşurken ben içimden başka şeyler düşünürdüm (sanki düşünmek için başka vaktim yokmuş gibi 😊) Böylece çeşitli iletişim kazalarına sebep olurdu. Zamanın kendini bana göre ayarladığını anladıkça bu telaşım kalmadı. Herkesi son noktasına kadar keyifle dinliyorum.

Bu noktaya gelene kadar bir işi yaparken başka bir şey düşünmeme alıştırmaları da yaptım. Yine altında aynı mantık var, iki işi aynı anda yapmaya çalışmak zamanın kısıtlı olduğu inancından geliyor. Öyle inandığınızda sizin için kısıtlı oluyor tabii.

Hayatın tadını çıkartmak istiyorsak yapıp ettiklerimizi değil, onlara ait düşüncelerimizi değiştiriyoruz.





Para

Tam bu başlığı yazıp bırakmıştım. Bu, benim kitap yazarken genelde yaptığım bir şeydir; başlık yazarım, sonra birkaç gün o başlık konusunda kalırım, adeta demlenirim, sonra da içimin bilen tarafı geçer bilgisayarın başına, başlar yazmaya. O noktada sanki yazar ben değilimdir, ellerim bilir ne yazacağını...

Ancak bu başlığı yazdığım gün ablam öldü.

Ablamdan size daha önce bahsetmemiştim. O benim asıl babamın ilk eşinden olan, benden on beş yaş büyük, birlikte büyümemiş olduğumuz ancak hayatımızın bir döneminde çok yoğun birlikte olup sonra yine olmadığım ablamdı. Tam bu bölümü yazacakken onun gidişi bana öyle çok şey anlattı ki...

Böylece aradan kırk gün geçti ve ben ancak bugün yeniden masaya oturabildim.

Bu kırk günde yaşadıklarım ayrı bir kitap konusu olur.

Şimdi parayla olan ilişkimi baştan başlayarak anlatmak istiyorum.

Hatırlarsanız, kitabın başında annemin babamdan ben bir yaşımdayken boşandığını ve zengin olduğu için tercih ettiğini söylediği üvey babamın da iflas ettiğini yazmıştım. O sıralarda ben sekiz yaşımdaydım. Kendi babamı o yıl kaybetmiştim. O yıla kadar annem ve üvey babamın geniş bir arkadaş çevresi ile bol bol seyahatleri, yemek davetleri, briç partileri olurdu. O yıl işler kötüye gitmeye başlamış olacak ki bize gelip gidenler gelmez oldu.

Bir gün eve haciz memurları geldi ve annemin gözyaşları içinde bütün eşyalarımızı alıp götürdüler. O zamanlar şimdiki gibi değildi, şimdi hacze gelen memurlar ancak evdeki ikinci beyaz eşyayı, varsa mücevher, para, değerli tabloları, halıları ve pek bir şey bulamazlarsa perdeleri alıp gidiyorlarmış. Neyse, o günden sonra bir daha bellerini doğrultamayan ailemde geçim zorlukları başladı. Kardeşim bir yaşındaydı ve bakıma muhtaçtı. Annem hem İngilizce hem Fransızca'yı çok iyi bildiği halde çalışmaya başlayamadı. Sonra da hiç çalışmadı. Onun yerine kumar oynamayı tercih etti ve ben sekiz yaşımdan itibaren kardeşime bakmaya başladım.

Babam öldüğünde Berlin Başkonsolosu idi. Ben annemlerle İstanbul'da oturuyordum. Babamdan bana yetim maaşı kalmıştı, ayrıca her ay babaannem biraz yolluyordu, o paralar benim okul masraflarıma ve bazı ihtiyaçlarıma gidiyordu. Sonraları lise yıllarımda özel ders vererek para kazanmaya başladım. On beş yaşımda da o zamanlar babası çok varlıklı olan ilk eşimle tanıştım ve evlenmeye karar verdim.

Dört yıl sonra liseyi bitirdiğimde evlendik. İflas etmiş, bir daha hiçbir şekilde ayağa kalkamamış bir anne ve üvey babanın yokluk ve şiddet dolu evinden kalkıp şehir değiştirerek, Ankara'ya, ağır sanayi konusunda fabrikasını yoktan var etmiş, ülkenin en zenginleri arasına girmiş kayınpederimle kayıinvalidemin evine gelin gittim. O sırada eşim de ben de üniversite öğrencisiydik. Ben o yıl kazanmıştım, eşim benden altı yaş büyüktü ama hala ODTÜ'de okumaya çalışıyordu.

Bu defa parayla ilişkimiz onun anne ve babası vasıtasıyla olduğu için 'Parayı veren düdüğü çalar' şeklindeydi. Bize her konuda karışma yetkilerini kendilerinde görüyorlardı. Tabii kitabın başından beri anlattığım gibi yaşadığım her şey benden ötürü idi ama o sıralarda bunu bilen kim?

Ben ortalıkta “Paraya önem vermem” diyerek dolaşıyordum. Bol bol harcardım, hesapsız ve kitapsızca, sanki bitsin diye uğraşıyor-muşum gibi harcardım. Yıllar sonra içsel çalışmalara başladığımda paraya ne kadar çok önem verdiğimi, hatta aklımı parayla bozmuş olduğumu bulduğumda çok ağlamıştım. Paraya öyle çok anlam yüklemişim ki ama kendimin bile haberi yoktu. Daha doğrusu o meşhur kendimizi kandırma huyumuzdan dolayı kendimin bu konuda ne kadar arızalı olduğunu görememişim.

Hatırlarsanız bu çalışmalara iflas ettikten sonra girdiğimi yazmış-tım. Önce “Paraya önem vermem” cümlesini BK yöntemi ile ça-lışıp “Paraya önem veririm” e geçirmek gerekiyor. Sonra orada da dengeye gelene kadar farkındalığımı bu konuda tutarak parayı sevdiğimi kabul etmiştim. Hatta olaya şöyle baktım: Arkasından konuştuğunuz, kendisini hiç sevmediğiniz bir tanıdığınız size oturma-ya gelir mi? Para da öyle, siz seviyorsanız ve onunla rahatsa-nız koş a koş size geliyor. Şimdi gözlerinizi kapatıp kendinize bir bakın, şimdiye kadarki bakışınız ile para bir insan olsaydı onunla ilişkiniz nasıl olurdu? Sonra da hayalinizde o ilişkinizi düzeltin.

Evlendikten on üç ay sonra kızımı kucağıma almış ve okulu bır-akmıştım. Dört yıl sonra da oğlum doğmuştu. Ben anneliği çok sevdim, elimden gelenin en iyisini yapmaya çok çalıştım ama iyi bir anne oldum mu? Bilmiyorum. Onlara hayatı kolaylaştırmak için elimden geleni yaptım ama bu onların ne kadar işine yaradı? İyi bir anne olmanın ne demek olduğunu bildiğimde büyükanne olmuşum.

Kızım ilkokul, oğlum yuva seviyelerine geldiğinde o zamanlar ül-kede bomba etkisi yapmış yabancı bir markanın mağazalarını açtım.

Eşim benim bir iş kadını olmamı hiçbir zaman istemedi ve o gün-lerde ilişkimiz bozulmaya başladı. Tabii tek sebep benim işimin ol-ması değildi. O da o sırada okulu bitirmiş ve babasının fabrikasında

yönetimde söz sahibi olmaya başlamıştı. Böylece tabir yerindeyse kendisi musluğun başına geçmişti.

Bu bölümü yazmak gerçekten zor geliyor şu anda bana... zira para dediğimiz zaman onun öyle çok bileşeni var ki...

İster arkasında bir devlet gücü olsun, isterse şimdilerde moda olan kripto tarzı toplulukların inancı ile var olan değer olsun, ister dünyanın her tarafında borsası olan altın veya pırlanta olsun hepsi aynı kapıya çıkıyor, hepsine kısaca “para” diyelim. Önemli olan paraya hangi anlamları yüklemiş olduğumuz. Benim için mesela kenarda durduğunda kendimi güvende hissettiğimdi. Bir başkası için güç anlamı taşıyor olabilir, bir başkası için bela, bir başkası için çok çalışmak, bir başkası için savaş sebebi, bir başkası için ödül, bir başkası için özgürlük anlamına gelebilir. Siz, size ne ifade ettiğini bulun ve bu kitapta bahsettiğim yöntemleri kullanarak istediğiniz gibi çalışın.

Bugün birçok yönden çalışmış olduğum para benim için sadece para. Başka hiçbir anlamı kalmadı. Ve son on beş yıldır kendi yağım la kavrulup kendimi hiç kimseye muhtaç olmadan, bir kuruş bile borcum olmadan geçindirmekle meşguldüm. Ne gelecek için bir endişem ne de geçmişle ilgili pişmanlıklarım vardı. Tek derdim yaptığım içsel çalışmaları daha geniş kitlelerin faydasına nasıl sunabileceğim idi.

Geçen yıla kadar kızım ve oğlum zengin bir dedenin torunları, zengin bir babanın çocukları olarak zengindiler. Ancak benim maddi desteğe ihtiyacım olan birçok zamanımda akıllarına bile gelmedim. İyi Oldum kitabımda anlatmış olduğum gibi ben alma özürlü olduğum gibi isteme özürlüydüm de... istemek benim için eziklik ifadesiydi. Herhangi bir şey istemek bir yana, kendi geçimimi zar zor sağlarken, çocuklarıma ve torunlarıma da elimden geldiği kadar hediyeler alır, ihtiyaçlarını gidermeye çalışırdım.

Bir insanın dengede olabilmesi için alma-verme dengesinin yerinde olması çok ama çok önemli.

Tahmin edersiniz ki bu konuyu da çok çalıştım. Sonra bir ara onlardan bana doğum günü yapmalarını istedim ve sağ olsunlar gerçekten emek harcayarak çok güzel bir organizasyon gerçekleştirdiler. Bu arada kendileri de orta yaşa gelmiş, anne ve baba olmuşlardı.

Ancak baba tarafından gelen berbat bir alışkanlıkları vardı, ne kadar paraları olursa olsun “Yok” diyorlardı ve sanki hep bir geçim sıkıntısı içindeydiler. Onlara baktıkça annemi ve üvey babamı hatırlıyordum. Üretmeden tüketme alışkanlıkları vardı. Sonuç hep mutsuzluk hep mutsuzluk oluyordu. Hatta boşandığım zaman çocuklarım daha küçük olmalarına rağmen ve babaları o zamanlar en parlak dönemlerinde olduğu halde “Yok” diyerek bir yıl içinde nafaka ödemeyi kesmiş, çocukların sadece okul taksitlerini ödeyerek benim ne kadar yaratıcı olabileceğimi seyre dalmıştı. 😊 Bir şekilde bana olan nefreti hiç bitmedi ve beni parasızlıkla cezalandırmaya çalıştı.

Sonraları onun da bu davranışlarına şükrettim. Bunlar olmasaydı ben bu yola girmezdim ki... kim bir eli yağda bir eli baldayken içsel yolculuğa çıkar ki?

Çalışmalarımın bir yerlerinde “Yok” ve “Bitecek” dediğim yerlerde “Var” demeye geçmiştim. Günlerce var olanları sayıyordum, evdeki askı, mandal, toplu iğneye kadar “Var” diyordum, evde bitmiş olan kahve için ise yine “Var” diyordum ve onun bana yürüme mesafesinde markette durduğunu ve benim olduğunu bilerek yine “Var” diyordum. “Benim’m var” mesela “Benim ayakkabım var” “Benim bardağım var” diye diye varlık enerjisine geçtiğimi hissediyordum. Ne çok şeyim varmış, hayretler içindeydim.

İnsanların şöyle bir gelişimleri olduğunu artık biliyoruz; 0-7 yaş arasında beyin dalgalarımız ölçüldüğünde teta seviyesinde olduğu

ortaya çıkmış, bu aslında adeta hipnoz altında olduğumuzun bir göstergesi, yaşadığımız her şeyden bir anlam çıkartarak o koskoca bilinçaltı ya da bilinçdışı dediğimiz havuzu oluşturuyoruz. Birlikte yaşadığımız insanların bilinçaltından gelen emirlerle yapmış oldukları her türlü abuk sabuk davranışı kopyalayarak içselleştirdiğimiz gibi onlar gibi ya da onların tam tersi gibi olma kararları alıyoruz. Hangi kararı alırsak alalım altında korku var. Mesela ben annem ve babam gibi olmama kararımı da öyle almışım. Onlar gibi olmaktan çok korkup aslında tam da onlar gibi olan (üretmeden tüketen) biriyle evlenmişim. Tabii resmi hemen göremiyorsunuz, çünkü anneler sürünürken, ilk eşim varlıklı bir babanın oğlu olarak bolluk içindeydi ama sonradan bakmaya başladığımda resim netleşti.

İlk eşimden boşandıktan sonra hayatıma giren erkeklerle hemen evleniyordum. Öncelikle yalnız kalma korkusu ile sonra da kendileri evlilik çağına gelmiş olan çocuklarım ele güne karşı benden utanmasınlar diye. Ancak evlendiğim kişiler o kadar parasızlardı ki bu defa çocuklarım dahil kimse ne yaptığımı anlamıyordu. Sonraları şöyle bir zihnimi bulacaktım: “Zenginler eziyet eder.”

Bir de ben nasıl olsa para kazanırım, taşı sıksam suyunu çıkarırım, eşime de bakarım, yeter ki o bana bağlı kalsın, beni aldatmasın, istermişim.

Zenginler üç kağıtçıdır, zenginler kibirlidir... vs birçok olumsuz zihin kalıbını çalışmadan zengin olma ihtimaliniz yok. Çünkü her ne diyorsanız o olmamak için zengin de olmamanız gerektiğine inanmışsınızdır bilinçsizce...

Aslında tam da ilk çocukluk yıllarımda gördüğüm üretmeden tüketenleri hayatıma almışım. Tıpkı ilk eşim gibi... varlıklı olması ya da olmaması fark etmiyor, bir enerji üretmeden tüketiyorsa sonu hep

hüsrân. Beynimizdeki örüntü nasıl oluşmuşsa onu yaşamak isteriz hep, ne kadar kötü olursa olsun bildiğimiz odur çünkü.

Derken geçen sene çocuklarımın dedelerinin kurmuş olduğu fabrika babaları tarafından yıllar içinde iyi idare edilememiş olduğundan battı. Kızım o kadar olmasa da oğlum çok etkilendi. Zira üç yıl önce babasıyla çalışmaya başlamış ama gidişatı durduramamıştı. Yılların yanlış sel gibi üstlerinden geçti. İşte o zaman çocuklarım İyi Oldum Programı'na katıldılar.

Hayatta onlar için yapabileceğim en iyi şeyin kendimi iyileştirmek ve onlara maddi, manevi yük olmayacağımı bilmektir. Yaşlıları anne ve babalarını doktor doktor dolaştırırken ben kendimi iyi ettiğim gibi onları da iyi etmeye çalışıyordum.

Ancak bu kitapta yardım konusunda bahsetmiş olduğum gibi başkalarına (bu başkaları çocuklarınız dahi olsa) ne zaman ve ne kadar dokunacağınız öyle hassas bir konu ki... onların da kendi yaralarından dolayı yanlış anlamak veya hiç anlamamak gibi kör noktaları var, tıpkı bende de senelerce olduğu gibi... kocaman bir savunma mekanizmam vardı, çok sonraları anladım ki haklı olmak insanın mutlu olmasını sağlamıyor, mutlu olmak insanın mutlu olmasını sağlıyor. Ve şimdi öyle mutluyum ki, kendimi ne kimseden alacaklı ne de borçlu hissediyorum.

Bunun için de bir sonraki bölümde anlatacağım içimdeki dişil-eril enerjinin dengelenmesi çalışmasının çok faydası oldu.

Ama önce şu alacaklı olma/borçlu olma enerjisini anlatayım.

Bazen danışanlarım borçlu olmaktan bir türlü kurtulamadıklarından yakınır. Böyle olan kişilerle çalışırken onlara şu soruyu sorarım: "Küçükken en çok kime yaranmaya çalışırdın?" Karmalarımızın başrol oyuncularını bize bakan kişilerdir tabii ki. 😊

O kişiıyi bulduğunda, diyelim bu kişiı baban olsun, hayalinde karşısına geç ve onunla ilişkini nasıl dengeleyebilirdin bak bakalım. O kendi istediği için baba olmuş, sana bakmak için çalışıyor olması onun seçimi, bunun için ezilip bzlmene, kendini ona **borçlu** hissetmene gerek yok. İçinden o küçük yaşa indiğini hisset ve bunları bilir hale geçir kendini. Hatta o yaştaki halinle hayalinde bunları babana söyle. De ki “*Baba, bana bakmak sana zor geliyor, bırak amcamlara ya da başka bir yere gideyim. Bana bir bakan bulunur nasıl olsa. Ama kendimi sana karşı bu kadar ezik ve minnettar ve borçlu hissetmekten yorulduğ. Bunu istemiyorum artık. Ben varım ve ben var olduğum sürece benim kısmetim de var. Kendi kısmetime güvenmeyi, kendimi var olduğum için takdir etmeyi seçiyorum. Sana da normal, sıradan bir baba gözüyle bakacağım bundan sonra. Seni gzimde bytmem ya da kltmem gerekmiyor. Her ne oluyorsa benim taraşıma düşen kısmını her an tamir edebilirim. Bugün başlıyorum. şimdi ve tüm zaman, mekan ve boyutlarda kendi değerimi görmeyi başlatıyorum. Ben var olduğum için değerliyim ve yapmak istediğim her şey için yeterliyim. Kimse görmese, fark etmese de kendim bunu görmeyi başlatıyorum. Kendim göremediğim için sizler bu rolü oynamışsınız. Bu yüzden sizlerin varlığına da şükrediyorum. Artık gördüğüme göre bu rolü oynamanız gerekmiyor.*”

Bu şekilde çalışmalar yaptıkça ve enerjiniz dönüştükçe etrafınızdaki kişilerin size olan davranışlarındaki değişiklikler sizi şaşırtacak. Hep diyorum ya, siz ne kadarsanız herkes o kadar çünkü. ☺ Tabii borlarınızın da yavaş yavaş azaldığını ve bittiğini göreceksiniz. Çünkü sizdeki borçlu hissetme hali ortadan kalktıkça bunu yaratmanız da gerekmeyecek.

Gelelim üretmek ve tüketmek dengesine; bu her şeyden önemli. retmeden tüketen ülkeler bile batıyor. Hatta pandemi en etkili olduğu yerlerde bunu anlatmaya çalışıyor diyebiliriz. Bizde tüketmek öyle boyutlara gelmişti ki ortada ne dağ bıraktık delmedik ne

bayır bıraktık kazmadık... üreteceğiz diye doğayı tükettik aslında. Neyin üretim neyin tüketim olduğunun bile ayırdına varmadık!

Ülkemizde insanlar yanlış tarım politikaları yüzünden akın akın şehirlere göç etti, kendi kendimize ekip biçip bu verimli topraklarda kendimizi doyuracakken samanı bile yurt dışından ithal eder olduk. Torunlarımızın bile ödemeye yetişemeyeceği bir dış borç oluştu. Ne varsa satmış olduğumuz için borcu karşılayacak bir mal varlığımız da kalmadı. Bir ülkeyi bir aile gibi düşünebilirsiniz. Ailede herkes eldekini avuçtakini satmaya ve günü kurtarmaya çalışırsa neler olursa aynısı ülke için söz konusu.

Gelelim **alacaklı** olma enerjisine. Burada konuyu maddi ve manevi olarak ikiye ayırabiliriz, ancak her ikisi birden aynı kişide görülebilir. Diyelim, gelir seviyesi düşük bir ailede büyümüş ve istedikleri alınmamış ise kişi maddi olarak kendini alacaklı olarak hisseder. Manevi örneğe gelince anne-baba çocuğun her istediğini almış olsa da ona fazla vakit ayıramamış ise bu defa çocuk kendisini manevi olarak alacaklı hissediyor. Dolayısıyla bu insanlar zaman içinde kendilerine sürekli bu tip deneyimler yaratıyorlar. Mesela iş yapıyor parasını alamıyor veya birine borç veriyor, geri alamıyor.

Bu kişilerin de şöyle çalışması gerekiyor:

Tabii önce rahat bir yere oturup gözlerini kapatacak, birkaç derin nefes alıp vereceksin dememe bile gerek yok artık, değil mi?

Sonra biraz bekle ve kendi küçüklük hallerini gör, bak bakalım kimlere ne kadar kırgınsın? Ne istedin de yapmamışlar? Ne beklentilerin varmış?

Bizi korkular kadar yıkan bir diğer olumsuz enerji de arzularımızdır. Gerçeklerle uyuşmayan arzular kadar insanı bunalıma sokan başka bir şey bilmiyorum. Tabii kendinizi kendiniz gözlemleyerek

ne kadar saçma beklentileriniz olmuş olduğunu ancak kendiniz keşfedebilirsiniz.

Mesela diyelim bir köyde doğmuşsunuz. Köyün şartları belli iken televizyonda gördüğünüz bir şehir hayatına özenmişsiniz, buraya kadar sorun yok, ne yapar eder onu yaratırsınız. Ama onu yaratmak için kendinize bir hedef belirleyip o hedef doğrultusunda içsel ve dışsal çalışmaya başlayacağınıza o şehir hayatını size sunamamış olan ailenize kızmayı seçmişseniz eğer, kendinizi alacaklı hissetmeye başlamış olursunuz. Böylece önünüzü hisleriniz (bilinçaltınız) doğrultusunda çeşitli deneyimler gelmeye başlar.

Şimdi küçüklüğündeki bu hallerini gördüysen bu kitabın başından beri okumuş olduğun yöntemlerle kendini çalıştırmaya başla. Yaratıcı ol ve öyle bir küçüklük yaşamış olduğunu hayal et ki, şartlar aynı olduğu halde sen rasyonel aklı rahatlıkla gelişmiş, neyi ne zaman, ne kadar yapacağını bilen bir çocuk olarak büyüdüğünü gör. O zaman hayatın nasıl gelişirdi? Ve sen bugün hangi noktada olurdun? Çalışmada geleceğin nokta aslında senin içindeki potansiyele. O her ne ise mümkün. Hani esma dedikleri her insanın kendine mahsus olan güzelliği vardır. İşte onu gör.

Sonra da dönüşmemiş küçüklüğünle hayatın içinde ilerlerken bak bakalım nerelerde korkmuş risk almamışsın? Nerelerde yine korkuların olduğu halde delice riskler almışsın? Nasıl hüsrana uğramışsın ve nasıl da tek sorumlusu senmişsin? Kimse sana silah dayamamışken nasıl da tuhaf seçimler yapmışsın? Neler olup bitmiş ve sen neleri anlamalıymışsın?

Biliyorum bütün bir hayatını temizlemek sana zor geliyor ama dostum bil ki başka çaresi yok. Bunu bir bilgisayar oyunu gibi düşün. Şimdiye kadar oynadığın da oyundu zaten ama kuralları bilmeden oynuyordun, şimdi biliyorsun. Bilmenin zevkini yaşa.

Dönüşmenin ve yeni bir paradigmaya geçmenin zevkini yaşa, bırak bütün hücrelerin özgürlüğün tadını çıkarsın. O zaman bu dünyada seni herhangi bir yere hapsedecek gücün olmadığını göreceksin. Kendini kendi zihninin hapisanesinden kurtarman için fiziksel olarak hapse girmen gerekmiyor. Mandela öyle yaptı mesela, çıktığında zihinsel olarak özgürleşmişti ama bunu anlatacak vakti kalmadı.

Bir gün de kendi kendime şu soruyu sordum: “Parasızlık benim ne işime yarıyor?” öyle ya, her yaratım benim bilinçdışımın yaratımı ve beyin bir işine yaradığını zannettiklerini hayata geçiriyor (zihnimizdeki mutfak kısmını hatırlayın) bir de baktım, ben parasız halde durarak çocuklarımla bağ kurduğumu zannediyormuşum. Onların eli üzerimde olur, benimle ilgilenirler zannediyorum, böylece sık sık hatırlamı sorarlar, bana bir çeşit anne-babalık yaparlar zannediyorum! Yuh! Dedim kendime, oluyor mu bari? “Yooo” dedi içim, “Olmadığı gibi bir de olmadığına sinirleniyorsun.”

Evet, para konusu böyle, biraz çetrefilli bir konu. İçinde çok şey var. Buraya en somut örnekleri almaya çalışıyorum. Mesela değerler konusu yine çok ama çok önemli. Değerler dediğimiz zaman ne anladığınızı bilmiyorum. Güven, özgüven, sevgi, saygı, özsaygı, yardımlaşma, sözünün arkasında olmak, bilgi aktarımı, adil olmak, kul hakkı yememek, yalan söylememek, dedikodu yapmamak, nazik olmak, güvenilir olmak, neler anlatıyorsan öyle olmak benim değerlerimin en başında geliyor. Bunun için kendime şahit olmaya ve kendimi ayar etmeye devam ediyorum. Ben benden razı isem mesele yok.

Değerlerime uymuyorsa para için hiçbir şey yapmıyorum. Mesela birinin bana parayla istemediğim bir şeyi yaptırmasına imkan kalmadı. Kaç para ödüyor olursa olsun önce onu isteyip istemediğime bakıyorum. Aynı şekilde para almadan yapmam için de istemem gerekiyor, insanlara kendi geçtiğim yerleri aktarabilmek için da-

nışmanlık yapmak en sevdiğim şey ama kendimi de sevdiğim için bunu tamamen karşılıksız yapmam gerektiğini biliyorum. Buradaki dengeyi nasıl bulacağım sorusunu sormuştum ki ablam öldü.

Evet, şimdi biraz ondan bahsedeyim. Ablamın annesi babamla evliken yine Dışişlerinden birine gönlünü kaptırmış ve babamdan boşanıp gitmiş onunla evlenmiş. Boşanma süreci çok çalkantılı geçmiş ve ablamı aralarında (bugün birçok boşanan ailede olduğu gibi) çekiştirip durmuşlar. Ablamı babama göstermedikleri gibi (hatta babam bu yüzden bir daha asla çocuk sahibi olmak istememişken çılgın annemle evlendiği için ben doğmuşum 😊) bir de üstelik başka çocuğu olmayan ve dillere destan zenginliği olan üvey babası ablamı nüfusuna geçirmiş, evlatlık edinmiş. Babamın ailesi tarihi soyadlarını terk etmiş olan ablama gönül koymuşsa da ablam üvey babasının tüm imkanlarını sonuna kadar kullanıp prensesler gibi büyümüş.

Ablam da babam gibi keskin ama küpüne zararlı zekası ile hayatta ve işinde çok başarılı oldu ancak hiç mutlu olamadı. (Bu çalışmalara girmesem ben de mutsuzluk içinde ölüp gitmiştim şimdiye kadar)

O zamana kadar sadece birbirimizden haberdar iken 25 yaşıma geldiğimde ablam annemin cenazesine gelerek hayatıma hızlı bir giriş yaptı. Ondan sonraki on yılı birlikte çok yoğun geçirdik. Benim oturduğum Ankara'ya işi nedeniyle gelmişti ve aylarca bende kaldı. Bu arada kaza geçirdi, yattı kaldı, ona şevkle, hevesle baktım. Seyahatlere birlikte gittik, gittiğimiz yerlerde kavgalar çıkarırdı, ortalığı sakinleştirmek bana düşerdi.

Bir kısa evlilik yapmış, boşanmış ve çocuğu olmadığı için hayatta ona yakın bir tek ben vardım.

Bir gün dedi ki: “Bizimkiler, ben ölürsem neyim var neyim yoksa

sana kalacağı için ve de sen onları kapının önüne koyacağın için, bana hiçbir mülk almıyorlar. Sen şimdi notere gidiyorsun ve benim mirasımdan feragat ediyorsun.”

Ben de zaten son derece varlıklı bir ailenin gelini olarak “Tabii ki olur, benim onların parasına ihtiyacım yok” diyerek notere gittim. Noter de bana henüz doğmamış haktan feragat edemeyeceğimi anlattı ve eve geri geldim. Bunu ablama anlattığımda kıyamet koptu. Huysuzdu nur içinde yatsın. Onun da büyürken kendine göre travmaları olmuş tabii... kimin yok ki?

Derken 35 yaşına geldiğimde evliliğim bitmek üzere iken hayatıma biri girdi ve eşimin hayatında uzun süredir bir başkasının olduğunu bana söyledi. Şimdi gelelim aldatma konusuna, çünkü bu konu da sonunda paraya bağlandı.

Aldatma kelime anlamı olarak bir başkasını kandırmak olarak gözüktüyorsa da birisiyle beraberken başka birisiyle olan kişi sadece kendini aldatıyor aslında. Bir ilişki bitmiş ise araya başka biri girebiliyor. Ancak ilişkiyi bitirme cesareti olmayan kişiler durumu idare etmeye çalışıyorlar. Hatta bazen evliliğinde mutsuz olan adam ya da kadın bir başkasıyla gönlünü eğlendirirken evliliğine ve eşine daha kolay katlanır hale geliyor. İkinci kişiyi kendi evliliğini yürütebilmek için kullanıyor aslında. O ikinci kişi de bir süre pozisyonuna razı olsa da bir zaman sonra tercih edilmeme korkusu tavan yapıyor ve çok fazla acı çekiyor. Bu da bir oyun. **Hayat bir oyun zaten ama şakaya gelmiyor.** Değerlerini kaybetmiş insanlar bu tip deneyimler yaşıyorlar. Aldatan kişi “Ben başkasını sevdim”, aldatılan kişi de “O başkasını sevdi” dediğinde enerji sönümleniyor. Çünkü her zaman başkasını sevme hakkımız var ve bu olabilir. Yeter ki olaya böyle bakalım. “Bana karşı bir şey olmadı, eşim böyle bir deneyim yaşadı ve başkasını sevdi, mutlu oldu, ne güzel mutlu olsun, o da ben de mutlu olmayı hak ediyoruz.” dediğinizde bitiyor.

Dönüyorum tekrar hikayeme:

O sıralarda kendime çok yakın bulduğum yarı anne yerine koyduğum ablamla bu durumu paylaştığımda yine kıyamet koptu. Artık hangi yarası acıdıysa, her ne olduysa benim durumumu gidip boşanmakta olduğum eşime anlattı ve ondan sonraki süreç öyle acılı, ağırlı, çocuklara yansıyarak ve kahr içinde geçti ki... ayrı bir kitap konusu olur.

O gün ablamla olan tüm ilişkiyi kestim. Sene 1990, aylardan Ekim'di.

Aradan otuz yıl geçti ve yine evrenin o yüce planında geçen sene benim karşıma ablamın komşusu ve ahababı olan hanımın bir akrabası geldi, onunla haber yolladım, “Buradayım, bir şeye ihtiyacı olursa beni arasın” diye. Sonuçta yaşlanıyordu ve yalnızdı. Aramadı.

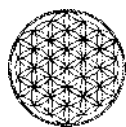
Bu sene yılbaşında içsel çalışmalar yaptığım pilotlar ekibine demiştim ki “2021 2’yi 1 edeceğimiz yıl.” Her türlü kutuplaşmayı gerçekten bitirmemiz gerektiği anlamına geliyordu bu söz. Evrenin o sonsuz aklı böyle istiyor, daha nasıl anlatsın? Pandemide din, dil, ırk gözett mi Covid abi? Hatta kutuplaşmanın tillağını yapmış olan koskoca ABD başkanı bile devrilip gitmedi mi?

Derken ablamın hayattayken her ne bağlantıları olduysa bir de baktık olaylar öyle geliyor ki... kendimizi cenazede Merkez Efendi camiinde ve yanı başındaki kabristanda tüm devlet erkanı ile yan yana bulduk.

Derin bir nefes alıp verdim ve gözlerimi kapattım. Hayalimde ablama bakarak *“Güzelim, seninle çok güzel vakitlerimiz oldu. Ben her türlü hakkımı sana helal ediyorum. Sen de bana et. Mirasını kim bilir kimlere bıraktın? Olsun. Mal da yalan mülk de yalan.*

Huzura ermişsindir şimdi. Bak istediğin yere gmlyorsun. Tam merkeze (Merkezefendi) getirdin hepimizi. Tam da buradan, merkezden herkesi 1 ediyorum.” Gözlerimi açtım, cumhurbaşkanına baktım, babası elinden tutmuş da camiye getirmiş bir oğlan çocuğu gibi vazifesini yerine getiriyor, dua ediyordu. Onun etrafındaki diğer devlet erkanına baktım, herkes bir cenazede ne kadar zgn olursa o kadar zgn ve saygılıydı. Tabutu bayrağa sarmışlardı. Mekanda içinde olduğumuz atmosferin etkisi ile derin bir sessizlik ve farkındalık hakimdi. Yanıma bir kadın geldi ve ablamın mirasını bir vakfa bırakmış olduğunu söyledi. Gülümsedim, canı sağ olsun diyeceğim ama bunu bile diyemedim, nur içinde yatsın, dedim.

Birkaç gün sonra avukatım veraset ilamını çıkarttı, bir de baktık her şey bana kalmış.



İçimizdeki Dişil ve Eril Enerji

Bildiğiniz gibi bugün tüm insanların içinde kadınlık ve erkeklik hormonları mevcut. Kadın olarak dünyaya gelmeyi seçmiş bedenlerde kadınlık hormonu olan östrojen fazlayken, erkek olarak dünyaya gelmeyi seçmiş olan bedenlerde de erkeklik hormonu olarak adlandırılan testosteron fazladır. Her iki hormon da her iki cinsiyette bulunur. Bunların zamanla azalıp çoğalması da bana göre tamamen zihinsel kalıplardan oluşur ki buraya şimdilik girmeyeceğim. Zira bu konu başka bir kitabın konusu olacak kadar çok başlık taşıyor. İçinde cinsellikten tutun da haz alma, eşcinsellik, ergenlik, adet döngüsü, menapoz, geriatri vs gibi bir sürü konu var.

Biz yine dönelim bu bölümün konusu olan içimizdeki dişil ve eril enerjiye. Uzak doğu felsefesinde yin ve yang diye adlandırılan gece ve gündüz gibi birbirine zıt gibi görünen ama birbirinin içine geçmiş iki enerji.

Doğası gereği eril enerji yönlendiren, kısa dokunuşlarla dönüşüme yol açan, veren bir enerji (sperm vermesi bundandır), dişil enerji ise esnek olan, uyumlanan, kısa dokunuşla uzun yol alan, kendini açan ve alan enerjidir.

İster kız ister erkek olsun annesi ya da babası olmadan büyüyenler hayatlarında olması gereken bir enerji eksik olarak büyür. Dolarısıyla erken olgunlaşırlar, kendi başlarının çaresine bakmaya alışır, etraflarına yük olmamaya çalışarak, almaktan çok vererek büyürler ki oldukları yerde barınabilsinler. O yüzden “Hayır” demeyi bilmezler ve işe yaramak onlar için çok önemlidir. Genellikle duygularının farkında değildirler, bazen fark etseler bile pek tanım-

layamazlar. Kısaca tek kanatları yoktur onların, kolay uçamazlar. Arkalarında boşluk hissettikleri için hep dik durmaları gerekir, yaslanmayı bilmezler. O yüzden serttir onlar ya da sert görünürler ama içleri öyle kırılıgandır ki üfleseniz un ufak olur...

Sertlik eril enerjiyle özdeşleşmiştir ama ne kadınlar tanırım erkeklere taş çıkarır. Hatta Bakırköy Cezaevi'nde seminer verdiğimde kadınlar ellerinde tesbih, oturdukları yerde kaykılmış, “Anlat güzelim” der gibi dinliyorlardı önce. Sonra sonra doğrulmaya ve anlattıklarımı dinlemeye başladılar.

Ağlamak mesela insana özgüdür ama çok küçük yaşlardan itibaren erkeklere reva görülmemiştir. Onlar da ağlayacak yerde bağırmaya başlamışlardır.

Sonuçta “Bağırıp çağıran, saygısız ve sabırsız kişilikler eril enerjiye sahiptir” deyip çıkmışız işin içinden. Oysa bu kişilikler içlerindeki korkularla başa çıkamayanlardır sadece.

Ben de uzun bir süredir her işimi kendim hallettiğimden, hayatta destek arayışım olmadığından ve duygusal olmaktan ziyade mantıklı olduğumdan dolayı kendi içimdeki enerjinin dengesiz olduğuna, eril enerjinin daha baskın olduğuna inanmışım. Ta ki içime yakından bakana kadar.

Bunun için şöyle bir çalışma yaptım:

Oturduğum yerde her zamanki gibi önce kendimi, boynumu, sırtımı gevşettim. Derin derin birkaç nefes alıp verdim. Biraz nefesime baktım, nasıl alıp verdiğimi takip ettim. Sonra bir elimle bir gözümü kapattım ve açık olan gözümle oturduğum odaya, içindeki eşyalara baktım. Tek gözümle odaya bakarken bir yandan da kendimi fark etmeye başladım, bu gözümle bakarken neler düşünüyorum? Kendimi nasıl hissediyorum? Odada değiştirmek istediğim eşya ya

da obje var mı? Bu odaya bakan ben geçmişle ilgili nasıl hissediyor? Ya gelecekle ilgili nasıl hissediyor?

Sonra gözümü açtım ve biraz önce tek gözümle odaya bakarken aklımdan ne düşünceler geçtiyse ve neler hissetmişsem onları defterime not aldım.

Ondan sonra da diğer gözümü kapatıp aynı şekilde odaya ve kendime baktım. Aynı soruları sordum ve notlarımı aldım. Bende iki göz arasında bayağı fark olmuştu. Bu çalışmayı yaptırdığım danışanlarımda bazen fark olmuyor ama içlerine dönüp çalıştıklarında yine de bir sürü şey buluyorlar. Yani fark olup olmaması önemli değil. Önemli olan sağ ve sol lobun ayrı ayrı çalışmasının farkına vardıktan sonra çalışmanın devamını yapmak.

Notlarımı aldıktan sonra çalışmanın ikinci aşamasına geçtim:

Bu noktada ayağa kalktım ve sağ elimle bir sehpaye dokunarak sol ayağımı dizimi kırarak havaya kaldırdım. Böylece sol elim ve sol ayağım hiçbir yere değmezken “İçimdeki kadın nasıl bir kadın?” diye sordum. Onu hissetmeye çalıştım, kaç yaşlarında? Ne giymiş? Nerede büyümüş? Bir ailesi var mı? Hangi çağda yaşıyor? Kendi parasını kazanıyor mu?

Ve o belirmeye başladı... *Genç bir kadın, iyi eğitim almış, orta halli bir ailede sevgiyle büyümüş, kendiyle barışık, özgüveni var, bir yerde çalışıyor, zaman sanki 1950’ler gibi... bir ilişkisi yok. Erkekler hakkında ne düşünüyor? Hiçbir şey, sanki erkekler onu ilgilendirmiyor gibi... işinde hırslı, biraz işkolik gibi...*

Kadını incelemem bitince gözlerimi açtım ve oturup gördüğüm ve hissettiklerimi hiçbir yorum katmadan yazdım.

Sonra yine ayağa kalkıp bu defa sol elimle sehpaye dokunarak sağ

ayağımı havaya kaldırdım. Ve sağ elim ve sağ ayağım hiçbir yere değmezken sordum: “İçimdeki erkek nasıl bir erkek? Kaç yaşlarındadır? Ne yapıyor?”

Bu noktada beni çok şaşırtan bir şey oldu...

İçimde fark ettiğim erkek; sokaklarda sürünen, üstü başı perişan, evsiz, umutsuz, alkol belki de tiner bağımlısı genç bir adam. Bunu hiç beklemiyordum. O anda aslında zannettiğim tam tersi içimdeki dişil enerjide değil eril enerjide problem varmış dediğimi hatırlıyorum. Sonra adama bakmaya devam ettim ve sordum, bu hale nasıl gelmiş? Anne ve babası yok bu adamın. Hiç okula gitmemiş ve sokaklarda büyümüş.

Yine gözlerimi açtım ve notlarımı aldım.

Şimdi sıra geldi asıl çalışmaya:

Hatırlar mısınız, daha önceki bir bölümde rüyamdaki kendimi çalıştırmıştım, burada da içimde fark ettiğim bu adamla kadını çalıştıracığım, ta ki onlar aşka düşene kadar...

Önce adamın çocukluğuna baktım, oradaki çocuk neler yapabiliirdi? Kimsesi olmasa da okumanın yollarını araştırabilir. Ne yapsın mesela? Bir okula girdi ve oradaki bir öğretmene ne yapabileceğini sordu. Öğretmen ona beklemesini söyledi ve onu alıp Nesin Vakfı gibi bir yere götürdü. O vakfı ziyaret etmişim, yemyeşil bir bahçe içinde çocukların mutlu olduklarını görmüştüm. Hayalimde olaylar kendiliğinden akıyor... çocuğu oraya sevgiyle kabul ettiler. Çocuk en çok yazı yazmayı seviyor... orada kocaman bir ailesi oldu. Derken çocuk büyüdü ve gazeteci oldu... o da içimdeki kadınla aynı zamanlarda yaşıyor... bu delikanlının kadınlarla ilişkisi nasıl? Hiç yok. Sanki kadın diye bir cins yaratılmamış gibi onun için... çalıştığı gazetede de hep erkekler var zaten. Peki neyi bilse kadınları fark edecek? İki cinsin

bir arada olmasının tadını bilse... tamam şimdi bunu bilir hale geçelim... ben de o delikanlı ile birlikte bunu bilir hale geçtim. Farklı ama ahenkli olmak, birbirini anlamak ve olduğu gibi kabul etmek... güzel duygular bunlar... illa olsun, ben onu yöneteyim, onunla yarışayım gibi duygular yok ve böyle çok güzel...

Derken adamın çalıştığı iş yerine içimdeki kadın gitti. Adam yazısından başını kaldırdı ve kadını fark etti... içinde bir rahatlama hissetti, doğru insanı görmüş olduğunu bilerek... bu defa kadına baktım, o nasıl diye... o da adama güvenle gülümsedi, sanki eskiden beri tanırmuş gibi... önce arkadaş oldular... yemeğe çıktılar... sonra da aşka düştüler... dünya onlar için dönmeye başladı. İçim dönüyordu... başım dönüyordu... enerji öyle kuvvetliydi ki...

Dengelendiğimi biliyorum, daha da önemlisi alma-verme dengesine geçtiğimi biliyorum. Bu çalışmayı çok yakın tarihte yaptım, hatta ilk defa pilot adını taktığımız benim ileri seviye çalışmalara aldığım arkadaşlarıma yaptırdım. Sonra da onlar beni çalıştırdı 😊 Yaklaşık bir yıldır çalışmalar yapıyoruz. Öyle hızlandılar ki... hemen hemen her akşam aralarında toplanıp birbirlerini çalıştırıyorlar.

Sanki evrenin o sonsuz akli arkamızdan ittiriyormuş gibi... şimdi niyetim farkındalık üzerine bir vakıf kurmak. Çalışmalarımı geniş kitlelere yaymak gibi bir hedefim vardı, motivasyonum da her gün kendimde ya da bir danışanımda çalıştığımın mucizevi sonuçlarını görerek devam ediyordu ki evren kapıları sonuna kadar açtı.

Öyle olsun ki bu vakfın kapısı arınmayı akıl edenlere açık olsun... bu dünyaya neden geldiklerini bulacaklara yardım etsin... bu kadim topraklara hayırlı olsun.

Pandemi başladığında bize neler anlattığı ile ilgili çeşitli seminerler verdim. Daha sonra İyi Oldum çalışmalarına katılanlara psikolojideki BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi) ekolünün 10 bilişsel

çarpıtması üzerinden İyi Oldum metotları ile çalışmalar yaptırdım. Sonra da bildiğiniz gibi pilotluk eğitimi başladı. Onlardan kendi deneyimlerini anlatmalarını rica ettim. Kitabın devamında o güzel insanların kendi anlatımları, kendi üslupları ile kendi yaşadıklarından örnekler var. Hepsi benim kadar konuya vakıf oldular.

Sizler de olmak isterseniz neler yapacağınızı biliyorsunuz. İyi Oldum kitabını okumanızı da tavsiye ederim. Çünkü orada da bazı temel konulara değindim. İyi Oldum kitabı www.yaseminconker.com adlı web sitemde hem pdf olarak hem de sesli kitap olarak var. Ayrıca Youtube kanalımdaki kısa soru ve cevaplara da bakın. Oradaki ‘Bedenime teşekkür’ meditasyonunu yapın. Yaratıcı olun ve kendinizi içinde bulunduğunuz ana çekmek konusunda tat almak, koklamak, bakmak, duymak, dokunmak üzerine alıştırmalar yapın.

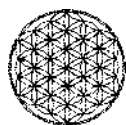
Bu arada bedeninizi ihmal etmeyin, yoga, yürüyüş hem beden hem zihin için faydalı aktivitelerdir. Ancak bilinçaltınızı dönüştürmeye yeterli değildir. Bunun için sizin ayrıca emek ve zaman harcamanız gerekmektedir.

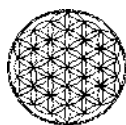
Bu kitapta listesini vermiş olduğum ego hallerimin her birinden nasıl çıktığımı uzun uzun anlatamadım.

Yirmi yıl süren kendimi iyileştirme maceramın beni buralara getireceğini başladığımda bilmiyordum. Bebek adımları ile ilerledim. Deneme yanımları geride bıraktıkça kısa ve etkili yöntemleri hem bir araya getirdim hem de kendimce ilaveler yaptım. Şimdi artık çok kolay.

Başka bir dünya mümkün ve o dünya belli ki İYİ olacak.

13.03.2021





Cevap anahtarı:

Syf. 145

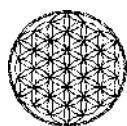
Doğru soru 1) Hangi erkeği görmek istemiyorum?

Syf. 145

Doğru soru 2) Ben kime neyi söyleyemedim ya da ben kime yalan söyledim?

Syf. 148

Doğru soru 3) Hayattan tat almayı neden bıraktım?



Merhaba! İsmim Nilay Kaçkar. 2 Mart 2019’da bir TV programında Yasemin Conker’i izledim. İzleyiş o izleyiş; bir daha da kopamadım zaten. Duruşu, kendinden eminliği, sorulan her soruya net bir cevabının oluşu, muhteşem kıvrak zekası, kendi hayat yolculuğundaki deneyimlerini içtenlikle anlatması bana çok ilham verdi. “Bu neyse, o ne yaşıdıysa ben de ondan yaşayıp, o hal içinde olmak istiyorum” dedim. Başladım videolarını izleyip, kendi üzerimde çalışmalar yapmaya. Önce “Kendini Bil” seminerini Youtube’da soluksuz izledim. Her izlediğimde (kaç kere izlediğimi hatırlamıyorum;)) kendimi bilme konusunda farkındalıklar oluşmaya başladı.

İlk olarak öfkem ile tanıştım. Nadiren dışıma taşan öfke sahnemde, kendimden nefret etmişim ve o anda kendimden öyle utanmışım ki hatırlamak dahi istemiyordum. Seminerde verdiği yönergeler doğrultusunda çalışmayı yaptım ve çalışmanın sonunda “Gidip oradaki kendinizi kucakladığınızı hissedin, olduğu hali ile kabul ettiğinizi hissedin, tam o öfkeli hali ile sarılın ona, insan hallerimiz bizim ve hepsi çok güzel” dedi. Allahım bu nasıl güzel bir çalışmaydı? Ben kendi duygularımı, kendimi görmezden geliyormuşum. Ancak iyi, güzel ve doğru olursam kendimi kabul edilmeye değer buluyormuşum. İlk defa kendime, insan hallerime yargılamadan bakabilmişim. Bu ilkti, ben de İNSANDIM ve ben de çileden çıkabilirdim. Çileden çıkan kendimi kabul ettim önce, şefkatle kucakladım sonra. Tahmin edeceğiniz gibi başta kendimde gördüklerimden pek hoşlanmadım, ben neymişim diye çok ağladım, sarsıldım. Yine de hepsinden sonra rahatladığımı, özgürleştiğimi hissettiğim için bırakmadım, bırakmadım.

Kendimi bilme, tanıma yolculuğum devam ederken, İyi Oldum kitabını okudum. Araba kazası ile ilgili kısımda, bir anda donakaldım. Aynısını yaşamışım. Annemi Allah yerine koymuştum. O yanımda değilken, kendimi mutlu ve özgür hissettiğim andan sadece 2-3 dakika sonra, araba kazası yapmışım. Annemsiz mut-

lu ve özgür hissettiğim için kendimi suçlamışım ve kaza ile kendi cezamı kendim kesmişim meğer, özgürlük aracı olarak gördüğüm arabayı perte çıkaracak kadar. Ve böylece annemin de beni affedeceğini zannetmişim. Aynısı! Yaşadığım olaylardaki kendi payımı, katkımı fark etmişim. Daha önce hiç böyle düşünmemiştim, hiç bu pencereden bakmamıştım. Başıma gelenler hep başkaları yüzünden oluyor sanıyordum, benimle ilgisi yoktu ki! Ben dünyanın en iyi insanlarından biriydim. 😊 Tanıdık geldi değil mi?

Yaklaşık beş ay kesintisiz bir şekilde neşeli, keyifli, cıvıl cıvıl bir enerji ile dolaşırken, duyduğum tek bir laf ile duvara tosladım. Hiç beklemiyordum. Her şey öyle iyi gidiyordu ki; bu iş tamamdır demiştim. Bende dönüştürülecek şeyler yok denecek kadar azdı zaten. 😊 Niyeyse dönüştürülecek şeylerin çok olmasını kötü bir insan olmanın emaresi olarak algılamıştım. Onları bireyselleştirip, etiketlemiştim. Oysa gerçek bile değildiler. Büyürken yaşadığım olayları algılama biçimim, oralarda öğrendiğim iyi-kötü, güzel-çirkin, doğru-yanlış kavramları, çevremdekilerin birbirlerine ve bana davranışlarına yüklediğim anlamlardı. Orada o anda işe yaradığı gibi gözüküyorlardı, çünkü hayatta kalmıştım ve şimdi bütün bunları sorgulamak, özgürleşmek mümkündü. İnsan bir an önce o keyifli ruh haline geçip, hep orda kalmak istiyor doğal olarak. Gerçek ise, insanın kendisini bilme yolculuğunun son nefesine kadar devam edecek olması. Ezcümle çalışmalar sürüyor, durmak yok. Gün içinde olumsuz ne hissediyorsam, ne yaşıyorsam onu evirip çevirip bakmaya devam ediyorum. Bilmece çözer gibi büyük bir merak içinde, bazen işin içinden çıkamayınca da arkadaşlardan beni çalıştırmalarını isteyerek.

Sırasıyla İyi Oldum Modül Eğitimi, Pazar Sohbetleri, Bilişsel Davranışçı Terapi(BDT) eğitiminin İyi Oldum versiyonunu aldım. Modül eğitiminde, kitapta ve videolarda anlatılan çalışma metotları uygulamalı olarak yapılıyor, yaptırılıyor. Benim daha çok merak ettiğim bu çalışmaların bir arada nasıl kullanılacağı idi ve bu şans

Pazar sohbetleri ile BDT eğitiminde yakaladım. Bol bol uygulama görme ve yapma şansımız oldu. Bu eğitimlerden sonra Yasemin Hanım, grup dışında da çalışma yaptırmamızı söyleyecek kadar bize inanmıştı.

Bu zamana kadar sadece çok yakın arkadaşlarımla çalışmıştım. Şimdi sıra çevremizdeki insanlara bu yolla dokunmaya gelmişti. İlk çalışmam çok sevdiğim komşumun topuğunda gördüğüm kırmızılık üzerine oldu. Beş gün sonra karşılaştığımda geçmişti, hatta uykularının bile düzeldiğini söyledi.

Bir başka komşum ise oğlunun ev alırken işinin bozulmasına üzülyordu. Çalıştıktan beş gün sonra oğlunun aldığı yeni eve taşındığını öğrendim. Başka bir çalışmayı arkadaşımın kuzeni ile yaptık. Para kazanmak için memlekete gitmesi gerektiğini düşünüyordu ancak kararsızdı. Arkadaşım, karar almadan önce çalışmasını önermişti. Çalışmada önce annesine karşı kendini borçlu hissettiğini gördü ve evlatlarının ona karşı hiç bir borcu olmadığını fark edince, anneye borçluluk düşüncesi anlamını yitirdi. Peşinden sürekli söylediği “Borçlarımı ödeyecek kadar param olsun yeter” sözündeki ironiyi fark etti. “Aaaa borçlarımı ödeyecek kadar para gelince borcumu ödüyorum, sonra yaşamak için tekrar borç alıyorum, ne saçma” dedi. Oradaki yaratımını fark ettikten on beş gün sonra, iş ayağıma geldi abla diye mesaj yazdı. 😊 Yaklaşık altı ay sonra görüştüğümüzde paraya dair bir kaygısının kalmadığını belirtti. Bütün bunlar pandemi sürecinde oldu.

Biraz da kendi çalışmalarımın örnekler vermek istiyorum. Zira deneyimledikçe, sonuçlarını gördükçe çalışmalara daha çok inandım ve daha istekle yaptım. Çalışma yapınca ben değişiyordum, çevrem de değişiyordu, evimde bile değişiklikler olmaya başladı. Bir keresinde evde yüksek sesle yapılan telefon konuşmasından rahatsız oldum. Konuşma ile savaşıyordum. “Bu konuşmaları duymamalıyım” düşüncesini Byron Katie’nin The Work yöntemi ile çalıştım.

Son ters çevirme, “Kendi konuşmalarımı duymamalayım”çünkü... Bir anda kendimi, düşüncelerimi, duygularımı duymamak için neler yaptığımı fark ettim. Düşüncelerimden kaçıyordum, -mış gibi yapıyordum. Kitaplar okuyordum, spor yapıyordum, yürüyordum, bana katkı sağlayacak programları izliyordum, bir taraftan da bu çalışmaları yapmaya devam ediyordum. Baksanız ne de güzel şeyler yapıyordum. Bütün bunları kendimi incinmekten korumak için, yeni savunma metotları geliştirmek için yapıyormuşum. Eski duvarlarımı yıkıyorum zannederken, yenilerini inşa ediyormuşum. Henüz Olana, Hakikate, Evrene güvenmediğimi fark ettim. Kendime ve olana güvenmeye geçtim. Artık incinmekten korkmam için bir sebep kalmamıştı. Hatta incindiklerim bana çalışmam için sunulan birer hediye idi. Öylesine hafiflemiştim ki, yüzümde kocaman bir tebessümle bu çalışmayı yapmama sebep olduğu için canım ablama teşekkür ettim. Aynı günün akşamı, daha önce anahtarla kilitlemeden kapanmayan kapının kolaylıkla kapandığını fark ettim. Çünkü ben artık güven duygusundaydım ve kendimi korumak için duvara, anahtara, kilide ihtiyacım kalmamıştı.

Haziran 2020 sonuydu. Küçük bir kedinin acı dolu sesini duydum ve camdan baktım. Büyük bir kedi taciz ediyordu. Öylesine rahatsız oldum ki, camdan su attım. Kısa aralıklarla aynı sahneyi iki kere daha gördüm. Durdum derin bir nefes aldım ve gözlerimi kapatıp neler oluyor diye baktım. Ben ne zaman birisine istemediği bir şey yaptım? Aaaa! Daha bir gün önce ablama pazardan sipariş ettiklerinin haricinde, üç çeşit sebze daha almıştım. Ablam memnun olmuştu olmasına, ancak ben onun hayır demesine bile izin vermemiştim. Bu muydu, buydu, bu kadardı. Üzerinden 8 ay geçti, mart ayındayız ve ben bir daha böyle bir ses duymadım. Duyarsam da neye bakacağımı biliyorum artık;). Kimseye istemediği bir şeyi yapmama gerek yok.

Temmuz ortalarında BDT eğitimi biterken, Yasemin Hoca Ekim’de planladığı Pilot eğitiminden bahsetti. “Bu eğitimde kendinizi ame-

liyat masasına yatırıp, ameliyat edeceksiniz” diye de ekledi. Eğitimi duyduğuma çok mutlu olmuştum. Pilot eğitim adayları olarak buluşup çalışmaya devam ediyorduk. Önerilen kitapları okuyorduk bir taraftan da. Favorim David Eagleman Incognito’su;).

Derken heyecanla beklenen eğitim zamanı geldi. Pilot eğitiminin ilk üç ayında insanlarda genel olarak derin yara açan konuları, kendi üzerimizde yaptığımız çalışmalar eşliğinde irdeledik. Ego, yalan, kötü huylarımız, evet ve hayır diyememek, yardım etme nedenlerimiz, günah, ayıp, güven, zaman, para vb. Bir çalışmanın konu başlığı ise cinsellikti. Benim için değil konuşulması, düşünülmesi bile büyük tabu olan bir konuydu bu. Öyle ki dostlarım dahi bu konuyu yanımda konuşamaz hatta ima bile edemezlerdi. Konuya hazırlık ve çalışma soruları: Cinselliğe yüklediğim anlamlar, cinsellik bana ne ifade ediyor, ilk adet olduğum gün, geçmişte neler yaşadım, şimdi nasılım ve Afrika’daki gibi günah/ayıp bilginim olmasaydı nasıl yaşırdım? Çıkardığım liste üzerinden çalıştım. Sonra bir araya gelip konuştuk. Ortak yargılarımız, korkularımız olduğu gibi, ortak olmayan yargılarımız, korkularımız da vardı. Ve bütün bunları alanlarında uzman olan konukların katıldığı TV programlarından çok daha seviyeli bir şekilde konuşuyorduk. Büyük hayretler içerisindeydim. Ne kadar kolay ve doğalmış. Bu ne büyük rahatlıkmiş. Ben ne kadar kötü anlam yüklemişim ve yok saymışım. Sadece cinsellik konusunda konuşabiliyor olmam bile bu eğitimi almama değerdi. Bütün değerli pilot arkadaşlarıma tekrar çok teşekkür ederim.

Bazen de çevre bana dönüşen yönümü gösterip yardımcı oldu. Şöyle ki; bir gün sahilde yürürken yaklaşık yüz metre önümde yürüyen iki bey bir anda ayrıldılar ve birbirlerini görmeyecek şekilde aralıklı durarak, duvara küçük tuvaletlerini (Allahım öleceğim kibarlıktan, bir çiş diyemedim) yaptılar. Benim düşünceler şaha kalktı tahmin edeceğiniz gibi. 3,5 yıldır yürüdüğüm bu yolda ilk ve son olarak böyle bir sahne gördüm. Beylerin birbirlerinin mahremiyetine gös-

terdiği saygı önce dikkatimi çekti. Sonra ben hiç rahatsız olmamıştım, ayıplamamıştım sadece ilginç gelmişti. Tesadüf diye bir şey yoktu, arkalarına bakmamış beni görmemişlerdi, benim bu sahneyi görmem gerekiyordu. Peki neden? Dınkkkkk! Bir gün önce utandığım bir sahne ile ilgili minik bir çalışma yapmıştım. İlkokul 1. Sınıfa giderken okul değiştirmiştım. Daha önce gittiğim okul, evimin hemen ordaydı. Tuvalet için eve gidip geliyordum. Yeni okula ilk gittiğim gün çok sıkışmıştım ve okulda tuvalet var mı, varsa nerede bilmiyordum. Sonunda dayanamayıp, duvarın yanındaki eğik bir ağaca yaslanıp çaktırmamaya çalışarak ayakta çişimi yapmıştım. Arkadan geçen bir çocuk “Aaa kıza bak çişini yapıyor” diye bağırmıştı. Utanmıştım. Buradaki ben olarak derin bir nefes alıp verip gözlerimi kapadım ve “*O kız neyi bilse utanmazdı?*” diye sordum kendime. *Bunun utanılacak bir şey olmadığını bilse, bilmediğini bilse, tuvaletin yerini sorup öğrenebileceğini bilse. O yaştaki ben oldum ve oradaki beni kucakladım. Olanı kabul ettim, savaşmadım onunla. Olabilirdi o zaman o kadar biliyordum ve ayıp diye söylenenler gerçekten ayıp mıydı onu da hiç bilmiyordum. Bütün bunları bilir ve hisseder oldum, olanla barıştım. Ve ertesi günü tanımadığım iki yetişkin insan, duvara çişlerini yaparak, bana çalışmamın işe yaradığını gösterdiler. Teşekkür ederim.* 😊

Pilot eğitiminin yarıyılından itibaren hafta içi her akşam toplanıp, çalışmalarımızı daha da hızlandırdık. Yine böyle bir akşam buluşmasında arkadaşlardan bir tanesi bir olay hakkında, arkadan iş çevirme tanımını kullandı. Konunun benimle ilgisi olmamasına rağmen, ben atlayıp olayı benim gözümünden açıkladım. Toplantı bitince masanın başına geçip, neden kendimi savunma ihtiyacı hissettim diye sordum? Çünkü arkadaşımın, benim arkadan iş çevirdiğimi zannetmesini hiç istememiştım. Peki, ben bu arkadan iş çevirmeyi nerden biliyordum, ilk defa nerde ne zaman yapmıştım? Hoop 4 yaşına gittim. *Bize ziyarete gelen eniştemin duvarda asılı yeleğinin cebinden para çalmıştım. Bir anda bütün ömrüm boyunca yaptığım bir davranışın arkasındaki yatan gerçeği gördüm. Benden kim*

ceketinin/pantolonunun cebinden, çantasından bir şey getirmemi istese, ben ısrarla ve gururla hep ceket/pantolonu ve çantayı götürürdüm. Vermek istediğim mesaj “Ben çok dürüstüm bak izin verdiğiniz halde cebinize elimi sokmam” imiş. Yani o günü tamir etmeye çalışıyormuşum kendimce. Bu durumu fark ettikten sonra gözlerim kapalı çalışmaya devam ettim. O küçük kız neyi bilseydi çalmazdı? Orada para olduğunu ve kolaylıkla alınabilir olduğunu bilmeseydi. Nerden biliyordu? Çünkü teyzesi ve eniştesi geldiklerinde ailece salonda otururken, eniştesi ona yeleğinin cebindeki bozuk paralarından istediği kadar alabileceğini söylemişti. Çocuk sadece bir iki tane almıştı ve akli diğerlerinde kalmıştı. Neden hepsini almamıştı? Açgözlü demesinler diye. Peki açgözlülüğü nereden tanıyordu? O zamanlar misafirlikte sunulan tabaklarda en az bir parça pasta bırakmak adetti. Bırakmayanlar ise açgözlülük ve görgüsüzlükle yaftalanırdı. Çalışmanın tam burasında hayatım boyunca madde hiç bir şey istemediğimi fark ettim. Allahtan bile istememiştim. Evim olsun, arabam olsun, yazlığım şöyle şöyle olsun diye. Meğer açgözlü olmamak için istemeye bile kota koymuştum. Az istersen iyi, çok istersen kötü. Bu benim için önemli bir farkındalıktı. Yine de hepsini alma düşüncesi o çocuğun içine tam sinmemişti. Bu esnada pencereden gelen ses üzerine gözlerimi açtım. Güvercin pencerenin önündeki yemleri yiyordu ve yanına gelen bütün kuşları kovalıyordu. Bu güvercin açgözlülüğünden mi yapıyordu bunu? Yooo sadece karnını doyurma güdüsüyle yiyordu. Karnı doyunca uçup gidecek yerine başkası gelecekti. Buradaki öğretmenim güvercindi. 😊 Gözlerimi kapatıp o çocuk oldum ve bu sefer gayet kendinden emin bir şekilde bütün parayı aldım, neşeyle bakkala gidip alışveriş yaptım ve gelip bahçede arkadaşlarımla paylaştım.

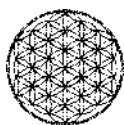
Çalışmaları normalde oturup yazarak ve gözü kapalı yapıyoruz. Ancak bir müddet sonra sahilde yürürken de çalışma yapmaya başladım. İnsanlar benden bir şey yapmamı istediklerinde çok gerilirim. Bir taraftan yapmak istemem, bir taraftan da yapmak zorunda hissedirim kendimi. Arada sıkışıp kalırım. Yürürken bir an gözümü

kapatıp ben bunu nereden biliyorum diye sordum içime. 3-4 yaşlarındaki bir sahneye gittim. Gözümü açıp yürümeye devam ettim. Üç ağbim divanda oturup oynuyorlardı. Benimle de oynamalarını istiyordum. Ayaklarının altını yalarsam oynayacaklarını söylediler. Ben de yaladım, güldüler ve benimle oynamadılar. Bunu niye yaptım? İstediklerini yaparsam, onları memnun edersem benimle oynarlar, beni kabul ederler. Onları memnun edebildim mi, bu bir işe yaradı mı? Hayır. Buradaki ben olarak oradaki küçük çocuk için yeniden senaryo yazdım. Kendisinden istenileni duyunca gülüp, odadan çıksın. Hayır hayır neden odadan kaçıp gidiyor, orada odanın bir köşesinde büyük bir keyifle oynasın. Öyle oynasın, öyle eğlensin, öyle bir neşe enerjisi yaysın ki, tanımayan çocuklar bile onun yanına gelip oynasınlar. O isterse onlarla, isterse onların yanında kendi kendine oynamaya devam etsin. O çocuk neyi bilirse bu rolü hakkıyla oynayabilir? İnsanların bütün istediklerini yapmak zorunda olmadığını bilse, hayır demeyi bilse, insanları mutlu etmenin nafile bir çaba olduğunu, onun sadece kendisini mutlu edebileceğini bilse, eğlenmek için kimseye ihtiyacı olmadığını bilse, sonsuz hayal gücü ile sonsuz oyun üretip oynayabileceğini bilse, içindeki gücü hatırlasa. Bütün bunları bilir olup hissedip oynamak için gözlerimi kapatmam gerekiyordu. Denizin kenarına indim, gözlerimi kapattım derin bir nefes alıp verdim, o yaştaki ben oldum ağbimlere gülüp odanın köşesine geçtim ve oynamaya başladım. Bunları bilir olup hissetmeye çalışırken, çok yakınımdaki su sesi ile gözümü açtım. Koskoca sahilde hemen 1 metre yakınımda bir bey denizde ellerini yıkıyor. Tekrar gözümü kapatır kapatmaz hemen yanımda genç kız gülüşmeleri ve su sesi duydum. Gözümü açtım bir genç kızçıplak ayaklarla (Ocak ayında) hemen önümde denizde yürüyüp eğleniyordu. Tüm o düşünceleri bilir olmak için tekrar gözümü kapattım ki, hemen yanımda bir ses daha, bu sefer başka bir genç kız ablasının ayaklarındaki kumu yıkamak için, 😊 su dolduruyordu. Başladım gülmeye (Allahtan maske var), anca aymıştım. Yürü Nilay yürü görmüyor musun etrafın oynayan insanlarla dolmuş hala bilir olacağım diye uğraşıyorsun, olmuşsun işte anlasana!

Bu mucizeleri görünce şükrettikçe şükredesim geliyor ve eğer evren dili diye bir şey varsa onu anlamaya başladığımı fark ediyorum. Yolun başında olduğumu biliyorum. Henüz sadece 57 yaşındayım.😊 Ve her şey süt liman olmuş da değil. Ancak önceki ben ile şimdiki ben arasında çok net bir fark var. Bu farkı şöyle anlatabilirim sanırım. En üst noktasının 1, en dip noktasının 10 olduğu bir duygusal cetvel olduğunu farz edin. Ben genel olarak hayatından memnun diye nitelendirilen insanlardan birisi olduğum halde, nadiren 1 noktasını yaşırdım. Daha çok 3 ile 10 arasında dolaşırdım. Şimdi ise çok seyrek olarak 8 noktasına iniyorum, genel olarak 1 ile 6 arasındayım. Ve en önemlisi dip noktada kalma sürem değişti. Eskiden günlerce, haftalarca orada kalırdım, bazı konularda aylarca kaldığım da olmuştu. Şimdiki ben olarak orada maksimum bir gün kaldım. Bundan sonrasında ne olur bilmiyorum. Bildiğim şey; huzurum kaçarsa çalışma elimin altında.

Teşekkür ederim Yasemin Hocam, iyi ki karşıma çıktınız.

Nilay KAÇKAR

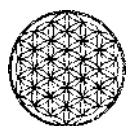


Evli ve üç çocuk annesiyim. Yasemin Conker ile yolumuz bir TV programı ile kesişti. O sırada kızım ile ilgili sorunlar yaşıyordum. Başlarken sadece bu sorunlarımı çözeceğimi düşünmüştüm; ancak biraz ilerledikten sonra sadece kızımla olan değil eşimle, diğer çocuklarımda, kardeşlerimle ve çevremdeki çoğu insanla sorun yaşadığımı fark ettim. Bu çalışmaları yaptıkça, çevremdeki insanlarla olan bütün sorunlarımın çözümünün kendimi değiştirmekten geçtiğini gördüm. Çalışmalarla birlikte gelişmeye başlamıştım. Bunun meyvesini üç ay gibi kısa bir süre sonra aldım. O sıralarda anlaşılabilmek için her yolu denediğim kızım bana gelip “Farkında mısın anne, biz artık sohbet edebiliyoruz.” demişti. Yıllardır başaramadığım şey gerçek olmuştu...

Yasemin hocam “İyi Oldum 4 Modül” eğitimi alanlar için bir pilotluk eğitimi vereceğini söylediğinde sevgiyle ve güvenle katıldım. Bu eğitim sayesinde eskisinden çok daha hızlı dönüşümler yaşıyorum. Çevremdeki insanlarla da bu çalışmaları birlikte gerçekleştiriyor ve onların dönüşümlerine birlikte şahit oluyoruz.

Sevgili Yasemin Conker hocama ve Pilotluk eğitimi alan tüm arkadaşlarıma sonsuz sevgi ve şükranlarımı sunuyorum.

Hamide ERDOĞAN



İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi mezunuyum.

Hayatımın birçok alanında beni mutlu etmeyen durumlar, olaylar, kişiler vardı. Bunların içinden nasıl geçeceğimi bilemiyordum ve destek alarak yol almak istiyordum. Bu yüzden Kişisel Gelişim adı altında birçok eğitime katıldım.

Amacım kendimi doğru ifade edebilmek, kendimi ortaya koyabilmek ve mutlu olmaktı.

Takip ettiğim her eğitimde bana hangi konularda kendimi dönüştürebileceğimi söylüyorlar, sorunu tespit ediyorlardı, zaten bunu ben de biliyordum ama hiçbir eğitim bana nasıl yapabileceğimi göstermiyordu.

Hep bir yarım kalmışlık hissi olduğundan dolayı bir eğitimden diğer eğitime koşuyordum, birçok şeyi deniyordum.

Bir gün sosyal medyada İYİ OLDUM programına rastladım, uzun süre kendimi tuttum yine bir eğitime dalmayayım diye.

Bu eğitim de diğerleri gibi mi acaba diye çok düşündüm, çünkü artık kişisel gelişim yolunda yapılan eğitimler birbirinin kopyası haline gelmişti.

Fakat içimden bir ses aramamı ve bilgi almamı söyledi.

İç sesimi dinledim ve telefon açtım karşımdaki sesin TINISI öyle samimi ve duygu yüklüydü ki... “Gel sen de iyi olursun” diyordu sanki. Böylece kendimi YASEMİN CONKER’in İyi Oldum programında buldum.

O sırada kendi içimde çözemediğim aynı olayların başıma tekrar tekrar gelmesini engelleyemediğim bir sürü olay ve durum vardı

ama benim için en önemlisi şuydu: Bu kadar sertifikalı eğitimler almama rağmen kendimi hiçbir zaman sahneye koyamıyordum.

Bir şey vardı beni tutan, aldığım eğitimleri aktarıcı haline gelemiyor, uygulamaya dökemiyordum, bu beni çok rahatsız ediyor ve önümde bir set gibi duruyordu.

Yasemin Conker ile çalışmaya başladığımda bana şöyle bir soru yöneltti : “Sen hayatının hangi alanında görünmek istemedin ve saklandın?” Bana çocukken yaşadığım görünmek istemediğim ve sırf bu yüzden saklandığım bir olayı bulmamı ve içimin taa derinlerinden onu çıkartmamı sağladı. Bu bende öyle mutlu bir farkındalık yarattı ki o anda ampul yandı ve sonrasında zihnimde negatif bir olay olarak duran ama maalesef bu yüzden hayatta bana görünmemeye oyunu oynatan bir durumu nasıl dönüştürebileceğimi gösterdi. İşte o zamandan beri büyük bir dönüşüm ile kendi gerçekliğimi ortaya koyabiliyorum.

Sorumluluk sahibi olup keyifle işimi yürütüyor ve insanlara dokunuyorum.

Bu kadar değişik eğitimlerden sonra ilk defa öyle bir yöntemle karşılaşmıştım ki bu yöntemi öğrenmek ve yaymak benim en büyük SORUMLULUĞUM haline geldi çünkü bir sorunu tespit ettikten sonra nasıl yapılacağını gösteren bir yol vardı artık.

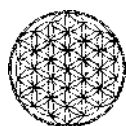
Bu eğitimi alarak ben de aynı metotlarla birçok insanın hayatını olumlu yönde dönüşmesine vesile olabilirdim, bu yüzden pilot olmaya karar verdim. Kendi deneyimlediğim ve kendimi dönüştürdüğüm bu sistem ile herkesin iyi olmasını sağlamak ve gerçekten insanların yüzünde dönüşmenin verdiği mutluluğu görmek bambaşka bir duygu.

Karşımda öyle güçlü bir kadın vardı ki kendi bütün yaralarını sar-

mış ve iyi olmuş sonrasında “SEN DE İYİ OLABİLİRSİN” diye dünyaya haykıran bir kadın...

Yola çıktığım andan itibaren bizimle beraber yürüyen ve hep arkamızda olduğunu bildiğimiz olağanüstü bir GÖNÜLDEN bahsediyorum. İşte o ses tınısının arkasında öyle kocaman bir yürek varmış ki O YÜREK şimdi bizim YUVAMIZ oldu.

Ayşe ALAETTİNOĞLU



HAYATA DOKUNMAK

Gözlerimi kapattım. Derin nefes aldım ve kendime sordum. “Ben ilk nerede bu oyunu başlattım?” Çok geçmeden sahne gözümün önüne geldi.

Gürül gürül yanan bir şömine. Odun kokusu, alevlerin canlılığı... Oda sıcacık. Babam az ileride içi geçmiş, uyukluyor. Oradaki küçük kız oyuncaklarıyla oynamayı bırakıyor ve şömineye doğru ilerliyor. Alevleri yakalamak için elini alevlere daldırıyor. Acı bir ılgık...

Buzlu bir camın arkasından şimdiki ben, sahneye bakıyorum. Orada küçük bir kız var ve soruyorum kendime:

- Oradaki küçük kız ne yapsın?
- Ateşe elini değdirmesin.
- Oradaki küçük kız neyi bilse ateşe elini değdirmez?

Uzun bir sessizlikten sonra cevap geldi:

Güvende olduğunu bilse... Kendisinin ve tüm insanların, canlıların, dünyanın, her şeyin güvende olduğunu ve yaşanan her şeyin tam da olması gerektiği gibi olduğunu bilse... Özünden güvende olduğunu bilse... Özündekine güvenmesi gerektiğini bilse ateş onu yakmazmış. İşte, bunu bilse o küçük kız!

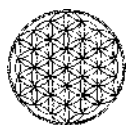
Yasemin Hocam’la yollarımızın buluşması bir televizyon programı ile oldu. Bu programdan iki yıl sonra doktorum son noktaya geldiğimin haberini verdiğinde hastalığımın ciddiyetini algılayacak durumda bile değildim. İyileşme umudu ile çaldığım kapıların bazıları beni umutsuz, bazıları da cevapsız bıraktı. Bir umut Yasemin Hanım’ı aradım. “Randevularımı iptal ediyorum ve acilen seni terapiye alıyorum” dedi.

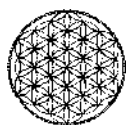
Seansta ne kadar çok acının birikmiş olduğunu gördüm. Seansta “Ben dayanamayacağım bırakacağım” dediğimde “Seni bu halde nasıl bırakayım?” diyerek seansa devam etti.

Seanstan sonra eğitimlerine katıldım. Bir yıldır kendisinin öğren-cisiyim. Yasemin Hanım bana göre özel bir insandır çünkü hayat kurtaran insanlar özeldir. İyi ki hayatıma girdiniz.

Bu yolculukta kendimin hayatına ve başka hayatlara dokunarak de-điřimin güzelliğini ve mucizesini yakından görmekteyim. Bu ara-da bugün iyileşme sürecimi doktorum MUCİZE olarak tanımlıyor. Sizce...

S. İZMİR





Yasemin Conker in “İyi Oldum” yöntemiyle İYİ OLMAK mümkün.

Adım Nidal ÖZDEMİR, 51 yaşımdayım ve ziraat yüksek mühendisiyim. Botanik Ladin adında 23 yıllık bir peyzaj şirketim var. Aktif olarak çevre hareketinin içinde STK’larda yoğun olarak çalıştım. Aynı zamanda 250 kadın üreticiden oluşan Hatay Üreten Eller Kadın Kooperatifi’nin kurucu üyeliğini ve başkanlığını yürütmekteyim.

Bugüne kadar iş yerinde Liderlik, koçluk, NLP, Reiki Master, aile dizilimi vb. birçok alanda kişisel gelişim eğitimi almıştım. Ama hep bir şeyler eksikti ve arayış içindeydim. Tamlık, bütünlük, dinginlik ve huzur duygularım eksikti. İş ve aile hayatımda aşırı derecede kontrolcü, her şeye yetismeye çalışan ve kendini kahraman olarak görmek için öz farkındalıktan uzak bir şekilde kendi değerimi bilmeden ve kendimi sevmeden yaşıyordum. Kendi işimden çok başkasının işindeydim. Allahın işine bile isyan eden, 2 genç çocuğa sahipken hala ‘Helikopter anne’ olmayı sürdüren, almamam gereken sorumlulukları aldığım ve mutsuz olduğum bir süreç yaşıyordum. Enerjim o kadar düştü ki o süre içinde Covid 19’a yakalandım.

Yasemin Hanım ile tanıştıktan sonra 4 modülden oluşan İyi Oldum eğitimine katıldım. Anda kalma meditasyonları ile her şeyin olması gerektiği gibi aktığını hissederek zamanın esnediğini ve sıkışmalardan kurtulduğumu, zamanın içinde keyifle aktığımı keşfettim. Her modülde kendi özüme giden yolda olduğumun bilinciyle büyük bir ferahlama ve rahatlama ile yolculuğuma devam ediyordum. Bilişsel Davranışçı Terapi ekolünün on bilişsel çarpıtmasını İyi Oldum metotları ile çalıştığımız seanslardan sonra ‘pilot’ eğitimine devam ettim.

Çalıştıkça kendi değişim ve dönüşümün farkına varmaya başladım. Artık her yaşadığım şeyin benden ötürü olduğunun farkındayım.

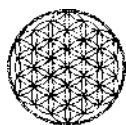
Yakında yaşadığım bir olay: Eğitim sürecimde köyde bahçe komşularım bahçemin içinden ana yola çıkmak üzere özel bir yol istediklerini öğrenince canım sıkıldı. Bahçeleri geniş olmasına rağmen kendilerine dışarı çıkış için yol payı bırakmayacak tarzda evlerini ağaç dolu bahçeme yakın kondurmuşlar. Bir yanda koca ağaçların kesilmesi diğer yanda bencil ve kurnazca davranışları nedeniyle yol vermek istemedim. Verecek olursam cezalandırmak niyetiyle yüklü bir para almayı da düşündüm ise de rahatsızlık duydum. Bu durumu içimle tartıştım ve çözemediğimi anladım. Bu sorunumla ilgili birkaç çalışma yapmıştım ama tam huzurla karar verememiştim. Ertesi hafta kendimi bir başka arkadaşımın sorunu içinde buluverdim. Arkadaşım Amerika’da yaşıyordu ve memlekette 5. katta bir apartman daire sahibi idi. Aynı apartmanın zemin katında kredi kullanarak kuaför dükkanı açmak isteyen 2 çocuk annesi dul bir kadına engel çıkıyordu. Onu her tarafa şikayet ederek dükkanın girişini apartmandan ayırmasını engelliyordu. Bütün rica ve ısrarlarıma rağmen ikna edemedim. O ise bütün gücüyle kadını engellemeye devam ediyordu. Arkadaşımı gaddar, kadın düşmanı, sorunlu diye kafamda yargılayıp durdum. Bu yüzden canım sıkıktı. Aynı hafta Yasemin hocamızla bir çalışmada bu olayı anlattım. Bana gözümü kapatmamı ve içime sormamı söyledi: “Bu olay sence niye karşına çıkıyor? Bir bak bakalım sen kime yol vermiyorsun?” diye sordu. O anı hiçbir zaman unutamayacağım... Acayip bir şey! Direkt komşumun talebi ve benim yol vermek istememem aklıma geldi. “Yol ver ki yolun açılsın, koşulsuz şartsız, beklentisiz kalbini aç, yol ver yolun açılsın” dedi Yasemin Hocam. O kadar ferahlamıştım ki tüm kalbimdeki sıkışıklık, yargıları, içten pazarlıklı duyguları, gaddarca düşüncelerim gitmişti. Büyük bir farkındalıkla arkadaşım da neyi görmüşsem aynı şeylerin bende olduğunu gördüm.

O hafta bu konuyu her yönüyle çalıştım ve kalpten koşulsuz şartsız yol vermeye geçtim. Ertesi hafta da arkadaşımın benden habersiz bir şekilde kadına karşı şikayetini geri çektiğini öğrendim. Böylece kadın kuaför dükkanını sorunsuz bir şekilde açmış oldu; bu bana

bir mucize gibi gelmişti... Yasemin Hoca ile çalışmak işte böyle inanılmaz bir şey.

Olumsuzluklardan korkmuyorum, kendimin farkındayım, nereden başlayacağımı ve nasıl ilerleyeceğimi çok iyi biliyorum ve en onemlisi hiç olmadığım kadar özgürüm. Yasemin hocamın eğitimiyle herkes için iyi olmak mümkün. Teşekkür ederim Yasemin hocam...

Nidal ÖZDEMİR



Benim ismim Engin. Dijital pazarlama uzmanıyım.

Ben Yasemin Conker ile 6 yıl kadar önce tanıştım. Fakat onun çalışmalarına katılmam, İyi Oldum yöntemlerini ve öğrettiği diğer şeyleri hayatımda uygulamaya başlamam tanışmamızdan 3 sene sonrasına dayanıyor.

Bu sürede birçok konuda çalışmalar yaptım. İyi Oldum programına, BDT programına ve en son da Pilotluk dediğimiz eğitime katıldım. Tüm bu süreçte yaptığım çalışmalar, işlerime, sağlığıma ve iletişimime kadar bir çok konuda bana faydalı oldu. Konuşmamı, yürüyüşümü, dinleyişimi değiştirdi ve dönüştürdü. Yaptığım çalışmalar sonrasında hayatımda takıldığım birçok konuyu çözüme kavuştururken bugün geriye dönüp baktığımda bu çalışmaların bambaşka bir ben yarattığını görebiliyorum. Daha çok sevdiğim, daha çok saygı duyduğum bir ben.

Beni en çok etkileyen ve dönüşümüme en çok katkıda bulunan çalışma ise bundan yaklaşık 3 sene önce olmuştu.

Şöyle ki;

İyi Oldum programına katılmadan önce özellikle iş yaşamı olmak üzere hayatımın her alanında sürekli bir şeyler deneyen, başarmaya çalışan birisiydim. Sonucunda bazı güzel şeyler olmuş olsa da hemen hemen başladığım çoğu şeyi yarıda bırakıyor, tamamına erdiremiyordum. Çalıştığım iş yerlerinde sürekliliği sağlayamıyor, kimi zaman egoma kapılıp aşağılandığımı zannediyor, iş yerlerinden ayrılıyordum. Kendi başladığım işleri bir aşamaya kadar getirip devamında yön değiştiriyor, uzun vadeli düşünemiyor ve yarıda bırakıyordum. Bunun dışında çeşitli kişisel gelişim yöntemlerini, özellikle de spiritüel olanları denemeye başlıyor fakat onları da her zaman olduğu gibi tam olarak öğrenmeden yarıda bırakıyordum. Yarıda bıraktığım şeylere tabi kız arkadaşlarımla olan ilişkilerim

de dahil. Nihayetinde hayatımda bir çok şeye bir yerde başlıyor tabiri caizse muvaffak olmadan da sonlandırıyordum. Hatta İyi Oldum yöntemlerini bile çok uzun bir süre bilsem de uygulamadan bu usandıran döngüde yaşamıma devam etmiştim.

Önceden bu yaşananların kaynağının ben olmadığımı zannediyordum.

Bir gün yaptığım bir çalışmada bir sahne buldum ve o günkü çalışmadan sonra biliyorum ki hiçbir şey eskisi gibi olmadı.

6-7 yaşlarımdayken ben, babam, komuşumuzun oğlu ve onun babasının olduğu bir anıydı bu sahne. Babamlar bizim arabamızı satmak için araba pazarına gideceklerdi ve arkadaşım ve biz de heyecanlı bir şekilde onlarla gitmek istiyorduk. Onlar da bize beraber gidemeyeceğimizi söylemişlerdi. Arkadaşım ve birlikte sürekli arabanın etrafında dönmüş ve babamlara bizi de götürün diye yalvarmıştık. Nihayetinde kabul etmemişlerdi ve bizsiz gideceklerdi. Bir süre daha ağlayıp sızlandıktan sonra babamlar arabaya bindiler ve gittiler. Kısa bir süre sonra farkettim ki ki arkadaşım ortada yok ve anladım ki arkadaşım dönmüş dolanmış, daha doğrusu “arkadan dolaşmış”, arabanın arka kapısını açmış ve oradan arabaya binmiş ve onlarla birlikte gitmiş. Hatırlıyorum o gün çok üzgün ve yalnız hissetmiştim. Tabiri caizde ortada tek başıma kalakalmıştım.

Çalışma esnasında olanı özetle şöyle ifade ediyordum: “birisi arkadan dolaştı, kısa yoldan istediğini başardı ve gitti”

Bu çalışmanın sonrasında fark ettim ki hayatımın her alanında tıpkı o arkadaşım gibi davranmayı amaç edinmişim. Geriye dönüp baktığımda hayatımın her yerinde farkında olmadan bu düşünce yapısının sonuçlarını görebiliyorum şimdi. “Kısa yoldan halletmek” için tamamlanamamış işler, arkadan dolaşıp bitirmek için verilmiş çabalar ve tamamlanamamış bir sürü konu. İşin komik tarafı çalışmaya

kadar olan süreçte hiçbir şeyi bu kolaycılıkla da başardığıma dair bir örnek yoktu. En önemlisi de hep tıpkı o günkü gibi yapayalnız hissediyordum. Hayatımda bir bütünlük yoktu. Başarı yoktu. Güvenilirlik yoktu. Arkadaş yoktu. Tam anlamıyla bir iş yoktu.

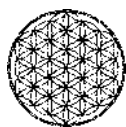
Bu çalışmadan sonra hayat bana bambaşka gelmeye başladı. Bir çocuğun bakış açısı önümden kalktı. Hatta gerçek bir yetişkin gibi davranmaya başladığımı söyleyebilirim. Hem kendi masumiyetimi, hem arkadaşımın masumiyetini gördüm. Başarının ne olduğuna dair bakışım da değişti.

Devam eden süreçte yaptığım çalışmalarla birlikte hayatımda verdiği sözlerde durabilen, bir şeyler inşa etmek için yeterince çalışabilen, hedeflerine ulaşana kadar sabırlı olabilen, aynı zamanda bazı şeyleri “kısa yoldan halletmeye çalışan” insanlara yargılamadan bakabilen, belki de en önemlisi “sen güvenilir bir insansın zaten” diyen arkadaşlarımın olmasını sağlayabilen bir Engin olabildim.

Bugün çalışmalara devam ederek yaşamamı kolaylaştıracak, hayatımdaki problemleri “kısa yoldan” halledecek bir şey aramıyorum. Çünkü galiba hayatımdaki her konu için bulduğum en kısa yol zaten bu. Çalışmaları yapmak.

Yasemin Conker’e, onun hayat yolculuğuna ve benim yolculuğuma yaptığı tüm katkıya sonsuz minnettarım. İyi ki yollarımız kesişmiş. İyi ki var. İyi ki herkese öğretmeye olan arzusu çağlayan bir nehir gibi hiç bitmiyor.

Engin DEMİRCİ



Merhaba,

Her şeyin yolunda olduğunu düşündüğüm bir hayatım vardı, güzel bir mesleğim, eşim ve bir oğlum...

Oğlum doğduğunda anne olduğum için çok mutluydum ve ilk bir yıl gayet iyi geçti. Sonra işe başlamak, daha da hareketlenen bir çocuk, gece bölünen uykular ve ev işleri derken geçen zamanda epeyce yorulduğumu, huzursuz ve sıkışmış hissettiğimi fark ettim. Bu sıkışmışlık sarmalında daha alıngan, agresif ve şikayetçi birine dönüşmüş, oğlum ve eşimle olan ilişkimde zorlanmalar yaşamaya başlamıştım. Bir sürü kitap okumuştum, nasıl davranılması gerektiğini biliyor ancak bildiğimi uygulayamıyor, yanlış olduğunu bilsem de içimden gelen o güçlü duygu ve düşüncelerin etkisinde davranıyordum. Bu durum, beni hem kendimden uzaklaştırıyor hem de suçluluk duymama sebep oluyordu. Bu süreç hayat kalitemi düşürüyor ve gittikçe içinden çıkılmaz bir hal alıyordu.

Benim arayışım bu noktadan sonra başladı, burada bir yanlışlık vardı ve başka bir yol olmalıydı. Yasemin Conker ile yolum bu arayış sayesinde kesişti ve İyi Oldum Programı ile kendime yolculuğum başlamış oldu.

İyi Oldum Programı ile beraber yeni bir alet çantası edinmiştim, artık karşılaştığım zorluklara nasıl yaklaşacağımı biliyordum, yazarak çalışıyor, kendi düşünce kalıplarımı sorgulayarak beni sıkıştıran duyguları farkediyor ve dönüştürüyordum.

İşsel çalışmalarına ilave olarak gün içinde yaptığım kısa anda kalma meditasyonlarının desteği ile daha sakinleşip iş yerinde ve aile içerisinde daha rahat ilişkiler kurmaya başlamıştım bile. Akşamları oğlum uyunurken yaşadığım zorlu süreç kolaylaşmış, hatta iyi bir hale gelmişti. Çünkü çocuğu uyutmayı bir iş olarak görüp bir an önce uyusun ve ben de dinlenebileyim diye düşündüğümde

çocuk da uyumakta direniyor ve ben de geriliyordum, dolayısıyla daha çok yoruluyordum. Bu çalışmalarla birlikte onu uyutmayı bir iş olarak görmeyip onunla birlikte geçirdiğim vaktin benim için de dinlenme fırsatı olduğunu anladığımda hem çocuk daha çabuk uykuya geçti hem de ben kendimi daha keyifli hissettim. Yani bir eylemde bulunurken bir sonraki eylemi düşünüp bulunduğum anı kaçırmamayı öğrendim. Bu sayede oğlumla olan çatışmam çok azaldı ve daha kaliteli vakit geçirir olduk.

Çalışmaları yapmak bana çok iyi geliyordu ve bunu daha da derinleştirip hayatıma uygulayabilmek için Yasemin Conker ile pilotluk eğitimine katılmaya karar verdim. Bu eğitimde adeta yeni bir dil öğreniyorduk ve bu dili yaşamlarımızda uygulayarak içselleştirme fırsatı buluyorduk. Bir kavramı bilmek yetersizdi, onu anladığımızda ve hayatımızda uyguladığımızda dönüşüm yaşanabiliyordu. Bu çalışmaların beni etkileyen en güzel yanı kişinin kendi dönüşümünü kendi içindeki güç ve istek ile sağlayabiliyor olmasıydı, başkasına bağımlılık yoktu, yani benim iyiliğim bana bağlıydı.

Bu yeni dilde sadece ben vardım ve ne yaşıyorsam benimle ilgiliydi, diğerleri bana aynalık ediyor, bende olanı bana yansıtmakla görevliyidiler. Bakış açım bu şekilde geliştikçe karşılaştığım olumsuz durumlarda kendi üzerimde çalışarak payıma düşeni anlıyor ve dönüştürüyordum. Böylece bana stres yaratan durum ortadan kalkıyordu. Olaylar karşısında kendimi sorgulayan halim ile artık şikayet edemez olmuştum. Bu durum başlarda pek hoşuma gitmedi, çünkü yıllardır alıştığım başkalarını suçlayarak kendimi aklama (ben aslında iyiyim, onlar kötü) işini bitirmişti. Nasıl oluyordu da her düşüncemin, duygumun sorumlusu ben oluyordum, beni kızdıranın hiç mi suçu yoktu :) Evet ben de dahil kimsenin suçu yoktu, çünkü suç yoktu, dolayısıyla suçlu yoktu. Olaylar vardı, görmem, anlamam gerekenler vardı, diğerleri bunları bana göstermekle yükümlü kişilerdi. İyi ki varlar ve benim daha bütünlük içinde olmam için bana yardım ediyorlar.

Anlıyordum ki tüm bu olumsuzluklar benimle ilgiliyse bunları tersine çevirmek de benim elimdeydi, işte bu anlayış tüm hayatımın sorumluluğunu % 100 almak demektir. Özgürlük!

Pilotluk eğitimi ile;

- Etiketlemeyi bıraktım, herkesi ve her şeyi olduğu haliyle kabul etmeyi, önce kendimi iyisiyle kötüsüyle kabul edip sevmeyi öğrendim. Eşimle yaşadığım çatışma hallerimden çıkıp, onun var olmasına duyduğum minnet duygusunu, ona karşı olan tüm düşüncelerimin üstünde tutmayı öğrendim.
- Düşünce kalıplarımı sorgulamayı öğrendim, sorguladıkça farkettim ve o sonsuz olasılıklardan benim için doğru olanı seçebilmeyi öğrendim.
- kendimden emin oldum ve beni en güzel ben takdir edebilişimi öğrendim.
- Var olanla barışmayı, bardağın dolu tarafını görmeyi, olandan memnun olmayı öğrendim.
- Dikkatle dinlemeyi, insanların sözlerindeki saklı hikayeyi görebilmeyi öğrendim.
- Evet ve hayır diyebilmeyi, kendime dürüst olmayı, kendi isteklerime kulak verip kendi varlığımdan memnun olmayı öğrendim.
- Küçük -büyük Kararlarımı kolaylıkla verebilmeyi öğrendim.
- Tüm dünyayı etkileyen pandemi süreci içerisinde kaygı ve korku duymadan geçebildim.

- Sayamadığım bir çok farkındalık ile eşim, oğlum, anne babam, kardeşlerim ve iletişim kurduğum herkesle olumlu ve keyifli bir ilişki içinde olmayı öğrendim.

Bu süreçte bana yol gösteren, bilgeliğini cömertçe sunan, öğretilerini yaşayan hali ile bana ilham olan sevgili hocam Yasemin Conker'e, pilotluk eğitimi boyunca birbirimizi çalıştırarak, emeğini, vaktini cömertçe sunan, çok yakınımnda hissettiğim, bu yolda bana yoldaşlık eden arkadaşlarıma, bu süreçte yaşadığım değişimlere tanıklık edip yanımda olan eşime ve oğluma çok teşekkür ediyorum. İyi ki varsınız.

Son olarak bulanlar arayanlardır, aradığımı ve yaşamımı boyunca sürececek olan bu yolu seçtiğim için kendime de teşekkür ederim :)

Cevahir Ş.

